

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra psychologie**



## **Diplomová práce**

**Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena u příslušníků  
Policie ČR**

**Franclová Leona**

© 2024 ČZU v Praze

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Leona Franclová

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

**Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena u příslušníků Policie ČR**

Název anglicky

**Stress, burnout syndrome and mental hygiene in the Czech Police Officers**

---

### Cíle práce

Teoretická část práce se věnuje oblasti stresu, syndromu vyhoření a duševní hygieně v policejní profesi, jejím cílem je na základě studia aktuální odborné literatury podat nejdůležitější potřebné informace pro adekvátní uchopení tématu.

Hlavním cílem diplomové práce je popsat a analyzovat dopady pracovního stresu na policisty ČR, jejich ohrožení syndromem vyhoření a vypořádání se se zátěžovými situacemi, na základě dat z výzkumného šetření pak navrhnout vhodná doporučení pro lepší praxi.

### Metodika

Teoretická část závěrečné práce bude zpracována na základě využití aktuální domácí i zahraniční odborné literatury.

Praktická část práce bude realizována kvantitativní metodou, sběr dat proběhne za využití dotazníkového šetření. Na základě adekvátního statistického zpracování získaných dat budou vyvozeny příslušné závěry a doporučení pro lepší prevenci stresu a syndromu vyhoření u příslušníků policie ČR.

## **Doporučený rozsah práce**

70-80 str.

## **Klíčová slova**

duševní hygiena, péče o zaměstnance, policie ČR, prevence, stres, syndrom vyhoření

---

## **Doporučené zdroje informací**

BEDRNOVÁ, Eva, Daniela PAUKNEROVÁ a kol. Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015. ISBN 978-80-7261-381-6.-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. 3. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

LOCHMANNOVÁ, Alena. Veřejná správa: základy veřejné správy. Prostějov: Computer Media, 2017. ISBN 978-80-7402-295-1.

PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO. Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie. Praha: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

ŠTIKAR, Jiří. Psychologie ve světě práce. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 978-80-246-0448-0.

---

## **Předběžný termín obhajoby**

2023/24 LS – PEF

## **Vedoucí práce**

PhDr. Hana Chýlová, Ph.D.

## **Garantující pracoviště**

Katedra psychologie

---

Elektronicky schváleno dne 23. 5. 2023

**PhDr. Pavla Rymešová, Ph.D.**

Vedoucí katedry

---

Elektronicky schváleno dne 3. 11. 2023

**doc. Ing. Tomáš Šubrt, Ph.D.**

Děkan

V Praze dne 29. 02. 2024

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že svou diplomovou práci "Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena u příslušníků Policie ČR" jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce. Použila jsem odbornou literaturu a dalších informačních zdrojů, které jsou v textu citovány a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 31.03. 2024

---

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí práce PhDr. Haně Chýlové, Ph.D. za ochotu, cenné rady, aktivní přístup, čas a veškerou pomoc, kterou mi během zpracování této práce poskytovala. Dále bych chtěla poděkovat všem příslušníkům Policie České republiky, kteří si našli chvíli volného času pro vyplnění dotazníkové šetření. V neposlední řadě chci poslat své díky rodině a přátelům.

# Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena u příslušníků Policie ČR

## Abstrakt

Obsahem diplomové práce je problematika stresu, a především syndromu vyhoření, a následné duševní hygieny u příslušníků Policie České republiky. Práce se konkrétně zaměřuje na policisty a policistky působící v Kraji Vysočina, bez ohledu na to, zda se jedná o městskou nebo státní působnost.

Diplomová práce je rozdělena na dvě hlavní části. První část je teoretická, která se snaží podat co nejbližší obraz o tom, co si můžeme představit pod pojmem stres a syndrom vyhoření. V návaznosti na toto zjištění práce pojednává o důležitosti duševní hygieny a uvádí možnosti zvládání zátěžových situací. Poslední a neméně důležitá kapitola objasňuje, kdo je vlastně policista, o jak náročnou profesi se jedná a jaké negativní dopady, proti kterým je potřeba bojovat, toto zaměstnání přináší.

Výzkumná část práce je založena na vlastním výzkumném šetření za pomoci kvantitativní metody. Dotazníkovým šetřením a následným vytvořením hypotéz byla zjišťována nejen souvislost mezi syndromem vyhoření a věkem či délkou služby, ale také její provázanost se vztahy na pracovišti, s pracovním výkonem, a zda policisté a policistky věnují péči svému psychickému zdraví. V závěru práce jsou interpretovány výsledky z provedeného výzkumného šetření.

**Klíčová slova:** duševní hygiena, stres, syndrom vyhoření, prevence, Policie ČR, zátěžová situace, zvládání stresu

# **Stress, burnout syndrome and mental hygiene in the Czech Police Officers**

## **Abstract**

The thesis focuses on the issue of stress, particularly burnout syndrome, and subsequent mental hygiene among members of the Police of the Czech Republic, specifically targeting officers serving in the Vysočina region, regardless of whether they belong to metropolitan or state police.

The thesis is divided into two main parts. The first part is theoretical, aiming to provide a close-up view of stress and burnout syndrome. Following this, it discusses the importance of mental hygiene and presents coping mechanisms for stressful situations. The final chapter clarifies who a police officer really is, the demanding nature of the profession, and the negative impacts associated with it that need to be addressed.

The research part of the thesis is based on original research using a quantitative method. Through questionnaire surveys and subsequent hypothesis formulation, the research aimed to ascertain not only the correlation between burnout syndrome and age or length of service but also its connection with workplace relationships, job performance, and whether officers pay attention to their mental health. The results of the research survey are interpreted at the end of the thesis.

**Keywords:** mental hygiene, stress, burnout syndrome, prevention, Czech Republic Police, stressful situations, stress management

# Obsah

<b>1 Úvod</b> .....	<b>10</b>
<b>2 Cíl práce a metodika</b> .....	<b>12</b>
2.1 Cíl práce .....	12
2.2 Metodika.....	14
<b>3 Teoretická část</b> .....	<b>17</b>
3.1 Stres.....	17
3.1.1 Dělení stresu .....	18
3.1.2 Stresor .....	19
3.1.3 Stresová reakce .....	20
3.2 Syndrom vyhoření.....	22
3.2.1 Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření a jeho následné symptomy ..	23
3.2.2 Vývoj.....	26
3.3 Duševní hygiena .....	30
3.3.1 Zvládání zátěžových situací .....	30
3.4 Povolání policista.....	36
3.4.1 Veřejná správa .....	36
3.4.2 Policie České republiky .....	37
3.4.3 Náročnost policejní profese.....	41
3.4.4 Negativní dopady zátěže .....	44
3.4.5 Psychologická pomoc policistům .....	47
<b>4 Praktická část práce</b> .....	<b>50</b>
4.1 Dotazníkové šetření .....	50
4.2 Charakteristika respondentů .....	50
4.3 Testování hypotéz a následná interpretace.....	65
4.3.1 Otázka č. 1 .....	65
4.3.2 Otázka č. 2.....	66
4.3.3 Otázka č. 3.....	67
4.3.4 Otázka č. 4.....	70
4.3.5 Otázka č. 5.....	73
4.3.6 Shrnutí výsledků testovaných hypotéz.....	77
<b>5 Výsledky a diskuze</b> .....	<b>78</b>
<b>6 Závěr</b> .....	<b>81</b>
<b>7 Seznam použitých zdrojů</b> .....	<b>83</b>
<b>8 Seznam obrázků, tabulek, grafů a zkratk</b> .....	<b>88</b>
8.1 Seznam tabulek .....	88



8.2	Seznam grafů .....	88
<b>Přílohy</b>	<b>.....</b>	<b>89</b>

# 1 Úvod

Dnešní doba je charakterizována zvyšujícím se tempem, vysokým tlakem a nekonečnými požadavky vedoucí k rozšíření pocitu uspěchanosti a stresu. Rychlý pokrok technologií, globalizace a změny v pracovních modelech vedou k tomu, že hranice mezi pracovním a soukromým životem je jen lehce rozpoznatelná, což má za následek zvýšení pracovní zátěže a pocit nedostatku času.

Stres se stává nedílnou součástí života mnoha jedinců snažících se skloubit náročné pracovní povinnosti s osobním životem. Důsledkem tohoto neustálého napětí může být vyčerpání, snížená koncentrace, problémy se spánkem či úzkost. Lidé se často ocitají v začarovaném kruhu, kdy se snaží zvládnout stále více úkolů a zároveň se vyrovnat se stresem, což může vést k chronickému vyhoření a snížení celkové kvality života.

Stres a syndrom vyhoření jsou dva fenomény, které v moderní společnosti hrají stále významnější roli a díky tomu se jim v posledních desetiletích věnuje mnoho pozornosti, především v kontextu pracovního prostředí. V tomto ohledu působí jako významné faktory ovlivňující individuální i organizační výkonnost. Pracovníci ve všech odvětvích, od zdravotnictví přes práci ve státní správě až po práci v průmyslu, jsou vystaveni různým formám stresu, které mohou vést k propuknutí syndromu vyhoření, jestliže nejsou dostatečně a včas řešeny.

V dnešní společnosti, která klade stále vyšší nároky na bezpečnost státu a ochranu občanů, hraje Policie České republiky klíčovou roli v udržování veřejného pořádku a zajišťování právního státu. Příslušníci policie jsou během svého povolání vystavováni mnoha náročným situacím a stresorům, které mohou mít významný dopad na jejich psychické a fyzické zdraví. Stres a následný syndrom vyhoření nemusí působit pouze na individuální úrovni, ale také mohou ovlivnit celkovou efektivitu práce, kolegy, přátele a rodinu. To vše může vést k ohrožení bezpečnosti společnosti jako celku. Zatímco určitá míra stresu je nevyhnutelná, a dokonce může být pro pracovní výkon užitečná, tak nadměrný stres a chronické vyhoření vede k vážným problémům. Je třeba si uvědomit, že stres a uspěchanost nejsou jen nepříjemnými vedlejšími efekty moderního života, ale mohou mít i závažné psychické a fyzické důsledky pro jednotlivce. Proto je důležité vytvářet si strategie pro řízení stresu, najít způsoby relaxace a rovnováhu mezi pracovními povinnostmi a osobním životem. Takový přístup může pomoci snížit negativní dopady uspěchané a stresové doby, ve které žijeme.

Cílem této diplomové práce je prostřednictvím výzkumu a sběru dat podrobněji analyzovat výskyt stresu a syndromu vyhoření mezi příslušníky Policie České republiky. Budou zkoumány faktory přispívající k jejich vzniku a budou navrhována opatření pro prevenci a řešení těchto problémů. Důraz bude kladen na pochopení specifických potřeb a výzev, kterým čelí policisté v jejich pracovním prostředí.

Věřím, že výsledky této práce nejen přispějí k hlubšímu porozumění problematice stresu a syndromu vyhoření u policistů České republiky, ale také poskytnou konkrétní doporučení pro opatření, které by mohly vést ke zlepšení jejich pracovního života.

## 2 Cíl práce a metodika

### 2.1 Cíl práce

Cílem práce je zaměřit se na stres, syndrom vyhoření a duševní hygienu u příslušníků Policie České republiky. Práce je rozdělena celkem na dvě části.

Teoretická část práce bude vycházet z odborné literatury, která detailně analyzuje stres, jeho definice, klasifikace, identifikaci stresorů a reakce na ně. V rámci této části budou dále zkoumány faktory přispívající ke vzniku syndromu vyhoření a jeho postupný vývoj v čase. V práci nebude chybět ani rozbor strategií pro zvládnání zátěžových situací a podání celkového obrazu o duševní hygieně. Neméně podstatnou částí teoretického rámce bude pochopení specifik povolání policisty, včetně náročnosti, dopadů na psychické a fyzické zdraví jednotlivce a charakteristik tohoto zaměstnání.

Naopak praktická část práce bude založena na výzkumném šetření, jehož výsledky budou zpracovány za pomoci induktivní statistiky. Účelem dotazníkových otázek je rozpoznat, zda policisté a policistky působící v Kraji Vysočina mají předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření a jakou mají souvislost s dalšími aspekty, jako je věk, délka praxe, vztahy na pracovišti a pracovní výkon. Dále se budou snažit zjistit, zda dostatečně pečují o své psychické zdraví.

Na základě výše stanovených cílů bylo vytvořeno pět otázek, v rámci kterých budou sestaveny hypotézy pomáhající dojít k odpovědím.

1. Má věk respondentů spojitost s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření?

H0<sub>1</sub>: Věk respondentů nesouvisí s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

H1<sub>1</sub>: Věk respondentů souvisí s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

2. Má délka výkonu služby souvislost s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření?

H0<sub>2</sub>: Délka výkonu služby nesouvisí s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

H1<sub>2</sub>: Délka výkonu služby souvisí s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

3. Mají vztahy na pracovišti vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření?

H0<sub>3</sub>: Vztahy s kolegy/kolegyněmi nemají vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

H1<sub>3</sub>: Vztahy s kolegy/kolegyněmi mají vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

H0<sub>4</sub>: Vztahy s vedoucím/nadřízeným nemají vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

H1<sub>4</sub>: Vztahy s vedoucím/nadřízeným mají vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

4. Mají předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření vliv na pracovní výkon?

H0<sub>5</sub>: Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření neovlivňují jednání s klienty.

H1<sub>5</sub>: Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření ovlivňují jednání s klienty.

H0<sub>6</sub>: Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření nemají vliv na pečlivost administrativní práce.

H1<sub>6</sub>: Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření mají vliv na pečlivost administrativní práce.

H0<sub>7</sub>: Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření neovlivňují vstřícnost ke klientům.

H1<sub>7</sub>: Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření ovlivňují vstřícnost ke klientům.

5. Disponují příslušníci PČR dostatečnou prevencí před syndromem vyhoření?

H0<sub>8</sub>: Schopnost mentálně odpočívat není ovlivněna tím, jak často provádějí mimopracovní aktivity.

H1<sub>8</sub>: Schopnost mentálně odpočívat je ovlivněna tím, jak často provádějí mimopracovní aktivity.

H0<sub>9</sub>: Schopnost mentálně odpočívat není ovlivněna tím, zda mají zaměstnanci prostor k řešení problémů na pracovišti.

H1<sub>9</sub>: Schopnost mentálně odpočívat je ovlivněna tím, zda mají zaměstnanci prostor k řešení problémů na pracovišti.

H0<sub>10</sub>: Schopnost mentálně odpočívat není ovlivněna tím, zda mají zaměstnanci na oddělení místnost určenou ke krátkému odpočinku.

H1<sub>10</sub>: Schopnost mentálně odpočívat je ovlivněna tím, zda mají zaměstnanci na oddělení místnost určenou ke krátkému odpočinku.

## 2.2 Metodika

Diplomová práce se bude skládat z dvou hlavních částí: teoretické a praktické. Teoretická část bude rozčleněna do jednotlivých kapitol, které budou zaměřeny na detailní přiblížení problematiky stresu, syndromu vyhoření, duševní hygieny a na náročnosti policejní profese. Tato část práce se bude opírat výhradně o odbornou literaturu, včetně knih, článků, časopisů a ověřených internetových zdrojů. Informace získané tímto způsobem budou složité jako základ pro provedení výzkumné části práce.

Praktická část práce bude realizována prostřednictvím vlastního kvantitativního výzkumu za použití dotazníkové metody. Dotazník bude sestaven na základě definovaných předpokladů a respondenti ho budou vyplňovat anonymně a dobrovolně. Po vytvoření dotazníku v online platformě Survio.cz, bude nejprve rozeslán elektronickou formou vybranému výzkumnému vzorku k ověření smysluplnosti a správnosti otázek. Po případných opravách bude dotazník distribuován stejným způsobem vybranému výzkumnému vzorku, konkrétně policistům a policistkám vykonávající svou službu v Kraji Vysočina. Pro sběr dat bude využit tzv. účelový výběr, který je charakterizován záměrným výběrem konkrétní skupiny respondentů na základě specifických kritérií nebo požadavků (Bedrnová, Nový, 2007). Tento přístup umožňuje cíleně vybrat osoby mající relevantní zkušenosti či informace pro daný výzkum. Kromě účelového výběru bude využita i metody snowball samplingu, známá také jako sněhová koule. Tato metoda spočívá v tom, že počáteční respondenti jsou osloveni a požádáni, aby dotazník rozšířili mezi své známé a kolegy (Bedrnová, Nový, 2007).

Na základě těchto metod bude dotazník rozeslán prostřednictvím emailu, který obsáhne krátké představení, vysvětlení účelu výzkumu, žádost o vyplnění dotazníku, odkaz na samotný dotazník a následné poděkování za spolupráci. Součástí emailu bude také žádost o sdílení dotazníku mezi své kolegy a kolegyně působící v Kraji Vysočina, což umožní rozšíření výzkumného vzorku.

Existuje několik metod kvantitativního výzkumu, mezi ně patří dotazování, pozorování, experiment a analýza věcných skutečností (Bedrnová, Nový, 2007). Pro tento výzkum bude vybrána metoda písemného dotazování. „*Obecně je dotazování založeno na komunikaci, v níž podněty přicházejí ze strany výzkumníka a odpovědi jsou reakcemi na tyto podněty.*“ (Bedrnová, Nový, 2007, s.725). Důležitými faktory pro úspěch této metody jsou obsah a forma položených otázek a zdánlivé maličkosti jako velikost písma, použití barev

a srozumitelnost (Pecáková, 2008). Podle Bedrnové a Nového (2007) je potřeba brát v potaz, že získané odpovědi mohou být zkreslené z důvodu neschopnosti respondentů formulovat své myšlenky, nepochopení otázek nebo jejich neochoty poskytnout informace.

Dotazování prostřednictvím psaných otázek je často využívaným prostředkem k získávání informací od respondentů. Tento přístup má výhody a nevýhody, jak ukazují Bedrnová a Nový (2007). Mezi výhody se řadí finanční nenáročnost, flexibilita v časovém plánování a skutečnost, že respondenti nejsou ovlivňováni přítomností tazatele. Nevýhody spočívají v nižší návratnosti, nedostatečné možnosti ověření identity respondentů, možnosti rozmyšlení odpovědi a nedostatečné možnosti kontroly, zda byl dotazník vyplněn za vhodných podmínek a s dostatečnou pozorností ze strany respondentů.

Dotazník bude obsahovat celkem 27 otázek, z nichž většina bude uzavřeného typu. Tyto otázky mají předem stanovené možnosti odpovědi a jsou typické pro svou jednoduchost a snadné zpracování (Bedrnová, Nový, 2007). Ve výzkumném šetření se rovněž objeví jedna otázka polootevřeného typu a jedna otázka formulována pomocí Likertovy škály. „*Polootevřené otázky dávají nabídku předem daných odpovědí, a pokud si z nich respondent nevybere, tak má možnost doplnit svou individuální alternativu.*“ (Bedrnová, Nový, 2007, s. 727). Likertova metoda je jedním z nejčastější používaných škálovacích postupů ve výzkumu. Při jejím použití dotazovaná osoba vyjadřuje svůj stupeň souhlasu, nebo nesouhlasu s daným tvrzením (Pecáková, 2008).

Získaná data budou zpracována do tabulek a grafů za pomoci induktivní statistiky. V souladu s předpoklady definovanými v předchozí podkapitole budou formulovány hypotézy, které budou následně testovány pomocí chí-kvadrát testu. Tato metoda statistické analýzy je vhodná pro ověření vztahů mezi proměnnými a umožňuje posoudit, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi očekávanými a pozorovanými četnostmi (Kába, Svatošová, 2012).

*„Testujeme hypotézu, že sledované dvě veličiny jsou nezávislé. Jako testované kritérium použijeme statistiku*

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

*kde  $n'_{ij}$  jsou četnosti očekávané v případě nezávislosti (hypotetické četnosti),*

$$n'_{ij} = \frac{n_i n_j}{n}.$$

*Veličina G má při platnosti hypotézy o nezávislosti a při dostatečně velkém počtu pozorování přibližně chí-kvadrát rozdělení s  $v = (r-1)(s-1)$  stupni volnosti“ (Marek, 2005, s. 183).*

Prvním krokem v statistickém testování je formulace nulové a alternativní hypotézy. Nulová hypotéza (H0) předpokládá, že zkoumaná data nevykazují žádnou závislost. Obvykle je to hypotéza, kterou výzkumník preferuje zamítnout. Alternativní hypotéza (H1) naopak tvrdí, že nulová hypotéza neplatí a mezi zkoumanými daty existuje určitá závislost nebo vztah. Ve statistickém testování se vždy předpokládá platnost nulové hypotézy, dokud není přesvědčivě prokázán opak (Hendl, 2009).

Krokem druhým je určení hladiny významnosti alfa ( $\alpha$ ), „*což je pravděpodobnost, že se zamítneme nulová hypotéza, ačkoliv ona platí. Tato hladina odpovídá míře ochoty výzkumníka smířit se s výskytem této chyby*“ (Hendl, 2009, s. 183). Hladinu významnosti je možné zvolit libovolně, avšak z logického hlediska se obvykle volí velmi malá hodnota, nejčastěji 0,05 nebo 0,01 (Hendl, 2009). Pro tuto diplomovou práci bude zvolena  $\alpha = 0,05$ , tedy pětiprocentní hladina významnosti.

Vyžití Pearsonova chí-kvadrát testu má své podmínky. „*Podíl teoretických četností menších než 5 nesmí překročit 20 % a žádná z teoretických četností nesmí být menší než 1. Jestliže není splněna tato podmínky (tj. jestli více než 20 % očekávaných četností je menších než 5, resp. či alespoň v jednom políčku kontingenční tabulky je očekávaná četnost menší než 1), nelze test použít přímo, ale až po spojení slabých skupin.*“ (Kába, Svatošová, 2012, s. 138). Pro dosažení těchto podmínek bude nezbytné sloučit více odpovědí u některých testovaných hypotéz. Tato procedura bude vysvětlena v každém případě zvlášť. Pokud jde o čtyřpolní tabulky, v rámci kterých nelze sloučit sloupce ani řádky, je pro použití chí-kvadrát testu nezávislosti vyžadován větší rozsah výběrového vzorku než 40 (Pecáková, 2008).

Výsledky testovaných hypotéz, předpokladů a celkové výzkumné části budou následně v závěru práce vyhodnoceny.



## 3 Teoretická část

### 3.1 Stres

Za poznatky, které dnes o studii stresu máme, vděčíme především lékaři Hansu Brunovi Selyemu, díky němuž se u nás pojetí stresu pevněji usadilo v 70. letech 20. století (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009). Kanadský fyziolog, psycholog a držitel Nobelovy ceny byl podle Nešpora (2015) prvním člověkem používající slovo stres jako odborný pojem a z toho důvodu ho Štěpaník (2008) označuje za autora teorie stresu.

Stres se dá ve svém obsahu do češtiny přeložit jako zátěž (Kolář, 2021) a Štikar (2003) stres popisuje jako narušení rovnováhy mezi vnitřním systémem člověka a vnějším okolím. Interpretaci stresu jako stavu zatěžujícího organismus, zastávají například autoři Hartl a Hartlová (2010), Pešek a Praško (2016), Minirth (2011) a Irmiš (1996).

Irmiš (1996) uvádí, že ve stresu se nacházíme neustále. Permanentně někam pospícháme, a věci plníme pod časovým tlakem. Snažíme se v životě prosadit, plnit si cíle, vyřizujeme povinnosti, schůzky, potýkáme se s konflikty, pracujeme a věnujeme se sobě, rodině a svým přátelům. To vše a více spadá pod každodenní stres, kterému jsme vystavováni.

Lidé se ve svém životě snaží neustále něco dokázat a zapomínají na rizika, která tato vytrvalost přináší (Cimický, 2020). Cimický (2020) přirovnává lidský organismus ke studni s vodou, z níž člověk nepřetržitě čerpá vodu, dokud nedojde. Následně se snaží hledat poslední zbytky, ačkoliv je nenachází a musí počkat, dokud se studna znovu nenaplní. Na stejném principu funguje náš organismus, který pro správné fungování potřebuje doplnit dostatek energie.

Selhání organismu často přichází ruku v ruce se stresem nebo nezvladatelnou situací (Cimický, 2020). Příznaků varujících nás před tím, že něco není v pořádku je nespočet. Podle Křivohlavého (2010) se dají rozdělit do tří kategorií. První z nich jsou behaviorální projevy, kam spadá nerozhodnost, nepozornost, spánkové problémy, vyhýbání se práci a zvýšená konzumace návykových látek. Psychika člověka je poznamenána změnou nálad, podrážděností, pocitem únavy a neschopností projevít emocionální náklonost. Dále dochází ke změnám ve fyziologii, ve smyslu bolení hlavy, svalového napětí, svírání hrudi a zrychleného bušení srdce. Cimický (2020) zastává názor, že vyčerpání lidé pozorují především fyzické symptomy, což působí jako klam naší psychiky. Z toho důvodu je zapotřebí nejdříve věnovat pozornost naší psychice, čímž se následně vyřeší i ostatní problémy. „*Americké statistiky*

*v současné době uvádějí, že asi 80 % tělesně nemocných osob má primárně psychický základ.*“ (Cimický, 2020, s. 9).

U moderního člověka je zajímavé pozorovat, jak se sám uvádí do záměrného šoku. Příkladem jsou hororové filmy, rizikové sporty a čím dál rychlejší pouťové atrakce. Osoba skutečně se potýkající s vážnými problémy, by neměla v úmyslu se dobrovolně vystavovat nebezpečným situacím. Rozdíl je možná v tom, že při adrenalinových aktivitách lidé cítí uvolnění, které se během stresových situací nedostavuje (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009).

### **3.1.1 Dělení stresu**

Koncept stresu nejdříve představoval něco negativního, co ohrožuje naše zdraví a nese s sebou silné napětí doprovázející náš život. Postupem času však došlo k objevení jeho pomocné síly pro náš organismus (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009). V této souvislosti Grün (2014) hovoří o nejednoznačnosti působení stresu, konkrétně o eustresu a distresu.

Eustres neboli pozitivní stres či prospěšné napětí se objevuje při pocitech uspokojení a situacích přinášející nám příjemný pocit (Minirth, 2011). Událost je pro člověka natolik žádoucí nebo emocionálně pozitivní, že může nastat situace, kdy si stresového zatížení ani nepovšimne (Křivohlavý, 2010). Naopak distresem neboli negativním stresem, se rozumí nepříjemný, vyčerpávající a časově náročný stres (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009).

Jak již bylo zmíněno, tak pozitivní stres se pojí s pozitivními emocemi. Jedná se o situace jako je narození dítěte, výhra v loterii, sňatek a tak dále. S distresem se člověk naopak setkává v nepříjemných situacích, například rozvod, ztráta zaměstnání nebo úmrtí blízké osoby (Pešek, Praško, 2016). V našich životech se také setkáme s okolnostmi, během kterých prožíváme oba typy stresu současně. Autoři Pešek a Praško (2016) uvádějí praktický příklad ze zaměstnání. Osoba právě povýšená do vyšší pracovní pozice, cítí obrovskou radost a uspokojení, zároveň ho však doprovází pocit strachu a představa větší zodpovědnosti a více povinností.

Výše zmíněnými protichůdnými typy stresů se z fyziologického hlediska zabýval Plamínek (2008), podle kterého se na míře stresu velkou částí podílí mozkový kmen. Ten vyhodnocuje nové, neznámé a nebezpečné situace jako události vedoucí k negativnímu působení stresu, a naopak příjemné pocity jsou způsobovány situacemi ověřenými a námi velmi dobře známými.

Mimo rozdělení stresu na distres a eustres je potřeba seznámit se i se stresem akutním, trvající několik dnů či týdnů a se stresem chronickým, který je závažnější a může trvat až několik let (Irmiš, 1996). Tyto dva typy je podle Koláře (2021) potřeba rozlišovat, jelikož

každý má jiný vliv na náš organismus. Akutní stres je náhlý a mobilizují se při něm veškeré rezervy. U chronického stresu dochází k postupnému spotřebování sil. Jde o plíživý proces, čím déle trvá, tím větší je jeho dopad (Hartl, Hartlová, 2010). Tento typ stresu je spojován s malými průběžnými zásahy a z toho důvodu zůstává pro mnoho lékařů tajemstvím. Oproti tomu akutní stres je studován dlouhodobě a jeho mechanismy jsou z velké části známy a prozkoumány (Kolář, 2021).

Pokud je člověk neustále vystavován velkým stresovým vlivům, tak to vede k tělesnému a duševnímu vyčerpání. V malých doušcích je stres nezbytný pro náš život, a tudíž bychom se ho neměli snažit zbavovat úplně, ale naučit se ho lépe ovládat, zvládat a osvojovat (Minirth, 2011). Stres může mít i pozitivní dopad, sloužit jako motivace a podněcovat k lepším výkonům (Štěpaník, 2008). Škodlivým se stává, pokud je ho nadbytek a nedokážeme si s ním poradit, což je podle Irmíše (1996) způsobeno uspěchanou dobou a rozvojem technologií. Na takový vývoj nebylo, podle autora, lidstvo připraveno.

### 3.1.2 Stresor

Při zátěžové situaci na člověka působí vysoký tlak, zapříčiňující vychýlení organismu. K tomu dochází vlivem vnějších a vnitřních podnětů, které označujeme jako stresory (Štěpaník, 2008). Stresor tedy označujeme za příčinu stresu způsobující nestabilitu vnitřního prostředí člověka, čímž je narušena jeho homeostáza. Homeostázou se rozumí schopnost udržet stabilitu organismu potřebnou pro správné fungování jedince (Kolář, 2021).

Stresory jsou spíše spojovány s reálně ohrožujícími faktory, navzdory tomu i myšlenky mohou spustit stresovou reakci, protože jsou vázány na chemické procesy v mozku (Kolář, 2021). „*Lidé běžně popisují svůj stres jako tlak úkolů, nedostatek času, nejisté pracovní podmínky, žárlivého manžela nebo hádavou tchýni. To všechno není stres, ale stresory, tedy působící zátěž.*“ (Plamínek, 2008, s. 124).

Je důležité si uvědomit, že stresory na nás působí kumulativně a je možné je rozdělit do několika skupin (Wagnerová, 2011). Konkrétně Stock (2010) je člení do tří kategorií. První z nich jsou fyzické stresory, pod kterými si lze představit hluk, nepříjemné zvuky či pocit hladu. Pro psychické stresory jsou typické situace spojené s časovou tísni a se silnými nepříjemnými emočními představami a myšlenkami. Do poslední kategorie autor řadí odmítnutí, konflikty a označuje je za sociální stresory. Jiné rozdělení uvádějí Bedrnová a Pauknerová (2015), ty povahu stresoru rozdělují na emocionální a fyzický ráz. Současně připisují podíl na vzniku stresu problémovým jedincům s výraznými osobnostními a charakterovými rysy. Jedná se o lidi

mající problém s dodržováním řádu, přizpůsobováním se a v mnoha případech přinášejí zátěž pro své okolí. Za silné stresory autorky považují také zvýšené nároky v pracovním prostředí, a to zejména u povolání pracující s lidmi a v řídicích funkcích. Dále záleží na specifických událostech a situacích.

### 3.1.3 Stresová reakce

Stresová reakce se definuje jako odpověď na působení stresoru a je to „*reakce organismu na narušení vnitřních podmínek (homeostázy) nebo na nějakou předpokládanou hrozbu.*“ (Kolář, 2021, s. 185). Její délka je ovlivněna třemi základními faktory. Těmi jsou intenzita a délka působení, způsob myšlení jednotlivce a jeho schopnost a dovednost vypořádat se s působícími stresory. K silné stresové reakci jsou náchylní tzv. „nerváci“, kteří mají sklon si zvladatelné situace vykládat jako ohrožující. Nicméně na aktivaci reakce mají svůj podíl také každodenní útrapy, kdy se samostatně nejedná o zásadní nepříjemnosti, ale společný vliv může představovat tzv. poslední pověstnou kapku (Pešek, Praško, 2016).

Stresová reakce vede k napětí a mobilizaci energie. „*Dochází k výlevu adrenalinu a noradrenalinu a je aktivován sympatikus, což se projeví zúžením cév (aby tělo při zranění nekrvácelo), zrychlením dechu a tepu srdce, zvýšením krevního zásobení a napětí kosterního svalstva, snížením napětí hladkého svalstva trávicího traktu, rozšířením zornic, odkrvením prstů, objeví se „husí kůže“.*“ (Pešek, Praško, 2016, s. 12). Adrenalin se tvoří v nadledvinkách a jeho hlavní funkcí je zajišťovat energii, které docílí vytvářením mastných kyselin. Adrenalin zvyšuje tep, rozšiřuje průdušky a zvyšuje množství krve vydané srdcem. Noradrenalin má na svědomí výše zmíněné zúžení cév, což se na našem těle projevuje například studenými a zároveň potírcími se končetinami. Rovněž je zodpovědný za uvolňování zásob cukru z jater a zajištění dostatku krve do srdce a mozku (Kolář, 2021). Fyziologií stresu se také zabýval Plamínek (2008), především věnoval pozornost různým částem mozku, speciálně kmenu a kůře, neboť sehrávají hlavní roli při vzniku stresu. Starší částí je mozkový kmen, zajišťující bezpečnost a základní potřeby. Současně v něm probíhají chemické a fyzikální děje. Vděčíme mu za naši připravenost v ohrožujících momentech. Tato část mozku je stará přibližně 450 milión let, a tudíž je velmi rozvinutá. Výrazně mladší částí je mozková kůra, jenž má na starost myšlení, smyslové vnímání a učení.

Důležitou úlohou stresu je chránit organismus před nebezpečím, a to uvedením těla do stavu pohotovosti, konkrétně do stavu boje, nebo útěku (Pešek, Praško, 2016). Právě fyziolog Walter Cannon pojmenoval připravenost člověka na ohrožující situace jako Fight

or Flight Syndrome. V dnešní době se do povědomí dostává pojem freeze, což v překladu znamená strnutí, kdy člověk není schopen, jakkoliv reagovat. Tyto reakce se netýkají pouze fyzického ohrožení, ale také psychického (Poschkamp, 2013).

Podle Poschkampa (2013) na stres prvotně reagujeme jako naši předci v období mamutů. Stejný názor zastávají i Huber, Bankhofer a Hewson (2009), kteří prohlašují, že v době kamenné nebyl čas na přemýšlení a do popředí se dostávala automatická mobilizace energie, díky níž byl člověk připraven na blížící se nebezpečí. V důsledku reakce se začaly uvolňovat hormony, došlo k aktivaci svalů a výkonnosti, čímž byl jedinec připraven k sebeobraně, nebo lovu. Mezitím se z ledvinek do oběhu dostával další hormon, konkrétně hydrokortizol, s jehož pomocí se oslabily procesy v tu chvíli nepotřebné. Zmenšily se funkce trávicích procesů, sexuální pudy a imunitní systém. Veškerá energie se soustřeďovala na to nejdůležitější, na fyzickou sílu. Během pár vteřin organismus vytvořil obranný mechanismus, díky kterému byl člověk připraven k boji, útěku, lovu či pronásledování. Obdobný postoj k tomu má Truckenbrodt (2006). Ten tvrdí, že jsme sice vyměnili jeskyni za krásný prosluněný byt, ale proces prožívání stresu se nezměnil. Vzor pro ochranu před nebezpečím je dnes stejný jako před několika tisíci lety.

V běžném životě si každý z nás vytváří určité algoritmy pomáhající ke zvládnání specifických životních okolností. Vybudujeme si tím pocit jistoty a bezpečí, ale stejně tak tím oslabujeme svou otužilost, flexibilitu a kreativitu (Bedrnová, Pauknerová, 2015). Může se jednat o obranné mechanismy, díky nimž překrucujeme realitu takovým způsobem, aby nám ublížila co nejméně. K tomu v mnoha případech dochází bez našeho vědomí. Účinnou obranou je projekce spočívající v přisuzování našich chyb ostatním. Dále se setkáváme s regresí, popíráním, racionalizací, vytěšňováním nebo únikem (Čírtková, 2015).

Každý se minimálně jednou za svůj život dostal do situace, kde mu osvědčené algoritmy nebyly schopny pomoci. Jedinec neměl dostatek fyzických ani duševních předpokladů pro jejich zvládnutí, překračovalo to jeho individuální způsobilost. Vzniklá situace vedla k reálné zátěžové situaci, mezní nebo extrémní zátěži. Za nejmenší zlo je považována právě reálná zátěžová situace, ve které se jedná o každodenní starosti. Řešení vyžaduje větší úsilí, přesto velká část populace dokáže tyto okolnosti bez závažnějších problémů zvládnout. Při mezní zátěži už osoba musí vynaložit psychické i fyzické síly. Zda si s problémem dokáže poradit, záleží na okolnostech a povaze daného jedince. Nejzávažnějším případem je extrémní zátěž. Požadavky jsou tak vysoké, že si s nimi člověk není schopen poradit a tím selhává (Bedrnová, Pauknerová, 2015).

Krátkodobé působení zátěže je pro naše tělo účinné, neboť to stresové hormony snáší dobře. Pokud by však měla zátěžová událost dlouhodobý vliv, tak to může přejít k závažným komplikacím (Selye, 1950).

### 3.2 Syndrom vyhoření

V poslední době svůj velký rozmach stávající se skoro až módním hitem, zažil pojem syndromu vyhoření (Poschkamp, 2013). Celkový zájem o toto téma po celém světě stoupá (García-Rivera, Olguín-Tiznado, Aranibar a kol., 2020). Podle Stocka (2010, s. 14) „jde o novější dobový jev, který se rozmáhá v důsledku změn v pracovní oblasti, globalizaci, rozpadu rodinných struktur a demografického rozvoje.“ Syndrom vypálení, vyhaslosti neboli vyhoření představuje celkové vyčerpání člověka. Definice se v průběhu let mění, ale základ zůstává stejný (Pešek, Praško, 2016).

Základním kamenem, na kterém se shodne nespočet vědců a odborníků, je bezesporu provázanost syndromu vyhoření s profesním životem. Jankovský (2003) připisuje syndrom vyhoření především tzv. angažovaným pomahačům, tedy profesím, jejichž náplní je pomoc druhým. Ti postupně ztrácejí radost, energii a nadšení, a to časem vede ke stagnaci až rezignaci. S tím souhlasí Rohwetter (2022), který přisuzuje fyzické, emocionální a mentální vyčerpání s pocitem profesního neúspěchu plíživému procesu syndromu vyhoření. Skutečnost, že se jedná o plíživý proces, potvrzuje Poschkamp (2013), podle kterého nejde o stav objevující se ze dne na den. Zároveň upozorňuje na jeho zrádnost, jelikož jedno vyléčení neznamená úplné vyléčení. Přestože bývá syndrom vyhoření často spojován s pomáhajícími povoláními, tak v dnešní době se vyskytuje u všech náročných profesích, kde člověk musí převzít zodpovědnost (Ekstedt, Söderström, Äkerstedt a kol., 2006).

Schmidbauer (2008) uvádí, že pojem vyhoření pochází z anglického překladu burn out a autoři Pešek a Praško (2016) dodávají pro výše zmíněný anglický pojem význam dohořet, vyhořet, vyhasnout a přidávají informaci o tom, že pojem syndromu vyhoření poprvé použil Němec Herbert J. Freudenberg. Podle kterého negativní myšlenky vyplývají ze třech postojů – nerealistické očekávání od druhých, očekávání života bez překážek a očekávání uznání za odvedenou práci. Křivohlavý (2001) syndrom vyhoření přirovnává k dohořívání posledního polena v kamnech, kdy poslední jiskry dohasínají.

Na vzniku syndromu vyhoření se podílejí především vnější a vnitřní stresové faktory. Pokud na jedince doléhá tlak z okolí, tak hovoříme o pasivním vyhoření neboli o opotřebení. Na to lze reagovat třemi základními reakcemi. Jednou z nich je zvážení stresové situace,

a pokud ji jedinec uzná za snesitelnou, tak v ní zůstane a snaží se ji tolerovat. Jiný styl reakce je transformace. Ta přichází po ohodnocení situace jako nesnesitelné a člověk se rozhodne pro změnu. Poslední možností je rezignace, kdy jsou okolnosti nepřijatelné a není možné je ovlivnit (Stock, 2010). Podle Truckenbrodta (2006) se syndrom vyhoření projevuje psychovegetativním vyčerpáním, kterému člověk věnuje pozornost až tehdy, kdy nastanou neodvratitelné změny. Priebová (2015) dodává, že často se lidé zabývají věcmi až v okamžiku, kdy už je pozdě. Tento známý lidský fenomén má rozhodující vliv na vznik syndromu vyhoření a na jeho léčbu.

Ekstedt, Söderström, Åkerstedt a kol. (2006) ve svém článku upozorňují na skutečnost, že syndrom vyhoření není formálně akceptovatelnou diagnostickou kategorií v mezinárodních klasifikačních systémech. Běžně se v MKN-10 používá označení Z73-0, což nedefinuje vyhoření jako nemoc, ale jako proces nebo stav. „*Výskyt symptomů ve stále vracející se, charakteristické konstelaci počtu a průběhu je u vyhoření splněn jen částečně. Tím pádem nemůže být vyhoření definováno jako nemoc. Základním předpokladem, podle kterého vás může lékař uznat práce neschopným, je zpravidla mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů (krátce: ICD-10) Světové zdravotnické organizace.*“ (Poschkamp, 2013, s. 41). Neuznání syndromu vyhoření jako nemoci vede ke značnému znevýhodňování trpících osob, neboť nemají nárok na pokrytí léčby pojišťovnou (Stock, 2010).

### **3.2.1 Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření a jeho následné symptomy**

Podle Jankovského (2003) je potřeba dát si pozor na správné uchopení syndromu vyhoření a vyčerpání, jelikož jsou si na první pohled velmi podobní. Rozdíly lze spatřit až v jejich příčinách. Vyčerpání je způsobeno dlouhotrvající vleklou emocionální, fyzickou či psychickou zátěží. Vyčerpání trvající delší dobu však neznamená úplné vyčerpání organismus. Syndrom vyhoření je způsoben chronickou zátěží v důsledku dlouhodobého vynakládání sil pro ostatní. „*Můžeme proto říci, že se s ním setkáváme především u těch pracovníků, kteří ve svém zaměstnání přicházejí profesionálně do osobního kontaktu s jinými lidmi. Týká se tedy zejména tzv. pomáhajících profesí.*“ (Jankovský, 2003, s. 158). Pomáhající profese je široké vymezení, jedná se však o blízkou práci s lidmi (Jankovský, 2003), se kterou je spojeno převzetí odpovědnosti za druhé (Poschkamp, 2013). Lidé vykonávající toto povolání mají podle Honzáka (2013) problém spasitele. Tato role působí lákavým dojmem, protože přináší pocit uspokojení, moci a úcty. Z toho důvodu zapomínají na fakt, že jejich fungování organismu je stejné jako jejich klientů. Pomáhající profese proto patří mezi skupinu lidí

s vyšším rizikem pro vznik syndromu vyhoření (Poschkamp, 2013). Kromě předávání znalostí, dovedností a zkušeností, do práce investují také část své osobnosti (Honzák, 2013).

Přestože je syndrom vyhoření spojován se zaměstnáním, tak Cimický (2020) uvádí, že mu může být vystaven kdokoliv. Ať už se jedná o člověka v produktivním věku, ve stereotypní práci, intelektuála nebo prodavačku v supermarketu. Postihnout může být kohokoliv, kdo je vystaven nadměrným či protichůdným požadavkům. Stejný názor zastává Stock (2010), tvrdící, že syndromem vyhoření můžou trpět i nezaměstnaní. Rozhodující je kombinace zátěžových faktorů a nejrizikovější je období, ve kterém na člověka působí několik stresorů najednou.

Stresory působí na každého různými způsoby a intenzitou. Stock (2010) se věnuje hlavním vzorcům chování, které mohou být syndromem vyhoření postihnuti. Typem A označuje osoby s vysokými ambicemi, soutěživostí, netrpělivostí, perfekcionismem, se smyslem pro povinnost a se sklony k agresivitě. Záměrně se vystavují zátěži, povinnostem a z toho vyplývá, že na ně působí více stresorů najednou. *„Lidé závislí na práci dokonce tvrdí, že ji milují a stres k životu potřebují. Teprve po letech vyplývané energie, kdy se začnou hromadit neúspěchy, u nich dochází k fyzické reakci, např. k vyhoření.“* (Stock, 2010, s. 43). K vyhoření je tento typ lidí více náchylný, jelikož jsou velmi ctižádostiví, přepracovaní a žijí v neustálém neklidu (Pešek, Praško, 2016). Typem B Stock (2010) rozumí jedince s větší trpělivostí, klidem a nemají sklony k agresivitě a soutěživosti. Dá se to považovat za ideální typ s jednou nevýhodou, kterou je uvolněný přístup k práci a tím snížená efektivita a produktivita. Ideálním stavem je rovnováha mezi výše zmíněnými typy osobností, kterých je podle Cimického (2020) málo.

U obou typů osob si v řeči můžeme povšimnout určitých charakteristických příznaků. Pro typ A je příznačný hlasitý a rázný hlas, úsečné odpovědi, výbušná a rychlá řeč, usekávání koncových hlásek, povzdechy, důrazné odpovědi, přerušování ostatních svými rychlými a krátkými výroky. Typ B má naopak měkčí a tišší hlas, zdlouhavé a loudavé odpovědi, skoro žádné napětí v řeči a vede monotónní projev (Štikar, 2003). Křivohlavý (2001) ještě přidává chování typu C, pro což je typická dobrá spolupráce s ostatními, ochota, přátelskost, trpělivost a úcta k autoritám. Tito lidé potlačují negativní emoce, nepodléhají únavě, snášejí bolest a velmi lehko se vzdávají. To že neumí ventilovat své problémy, považuje Cimický (2020) za závažnou situaci, jelikož u nich dochází ke ztrátě imunity, únavě, depresi a celkovému vybití. Tím pádem mají sklon k nemocem. Tento typ osob se podle Cimického (2020) vyskytuje nejčastěji.



Podle Hučina (2005) jsou k syndromu vyhoření náchylní nejenom lidé pracující s určitým vzorcem chování, ale také osoby, co neumí říct ne a udržet si své hranice. Stejně tak k tomu mají sklon lidé interpretující si každou životní situaci jako velmi obtížný problém (Bedrnová, Pauknerová, 2015). Stock (2010) upozorňuje na to, že syndromem vyhoření mohou trpět i lidé nezaměstnaní. Nejenom že k rozvoji vede nadměrné pracovní přetížení, ale také jeho nedostatek, nebo nevyhovující pracovní uspokojení (Rohwetter, 2022) Dle Priebové (2015) má člověk šest základních oblastí sloužící jako základ pro jeho zdraví. Jedná se o rodinu, práci, zdraví, sociální kontakty, koníčky a víru. Čím více jsme v těchto oblastech nespokojení, tím máme větší šanci na postihnutí syndromem vyhoření.

Grün (2014) se během své praxe setkal s nespočtem různých příčin syndromu, ale ve své knize se věnoval především těm, se kterými přicházel do styku nejčastěji. Jde o perfekcionismus, kvůli němuž se lidé sami přivádějí do neustálého tlaku a napětí, usilují o naprostou dokonalost. Obdobně tíhnou k syndromu vyhoření lidé snažící se vyhovět a podřít ostatním. To je podle autora velkou chybou, jelikož vlastní obrazy na svět nás činí svobodnými. Úsilí vynakládané na plnění přání někoho jiného vyžaduje obrovské množství energie. Kromě plnění očekávání ostatních dochází k vyčerpání také z důvodu stavění fasád, kdy člověk kolem sebe postaví obrannou zeď, aby nemusel projevít své pravé já. Autor dále hovoří o pesimistickém sebehodnocení spočívající v kladení důrazu na to, co postrádáme místo toho, abychom oceňovali to, co máme. Naše nedostatky se snažíme zakrývat všemožnými způsoby, což vede k vynakládání našich sil. Další důležitou a častou příčinou vzniku syndromu je ignorování únavy. Správný přístup spočívá v tom, že pokud osoba ucítí únavu, tak si dopřeje zaslouženou pauzu a odpočinek. „*Kdo však nenaslouchá svému tělu, nevnímá a neužívá si jeho únavu, ale naopak ji předchází a okamžitě přebíjí novými aktivitami, podlehne dříve či později syndromu vyhoření.*“ (Grün, 2014, s. 38). Autor pojmu syndromu vyhoření Herbert Freudenberger mezi nejčastější příčiny řadí také touhu po uznání. Člověk přirozeně očekává nějaké ocenění, ale také touží po tom, stát se oslavovaným hrdinou a být umístěn do síně slávy, což se v mnoha případech nestává (Honzák, 2013). Podle Poschkampa (2013) se jedná o past vyčkávání. Nelze očekávat povýšení, aniž bychom se snažili prosadit a dali o sobě vědět.

Priebová (2015) přirovnává osoby trpící syndromem vyhoření k pumpování pneumatiky, do které se neustále vhání vzduch bez možného ventilu vypuštění. Z logiky věci je zřejmé, že postupem času dojde k ráně a následnému prasknutí. Na rozdíl od pneumatiky člověk nepraskne do prostoru, ale do svého vnitřního světa. Dlouhou dobu překračoval své limity a kladl na sebe velké nároky, které nebyl schopen nadále zvládat. V mnoha případech je nátlak

emocí tak silný, až to jedince dovede k nalezení výše zmiňovaného filtru. Nejčastěji se podle autorky jedná o tělesné symptomy dávající osobě první impuls o jeho nesprávném fungování.

Právě o tělesných projevech jakožto o důsledcích syndromu vyhoření hovoří Jankovský (2003) a Minirth (2011). Podle nich se tato oblast vyčerpání pozná například podle únavy, slabosti, bolesti hlavy a zad, nespavosti, náchylnosti k nemocím, ztráty chutě k jídlu, vysokého krevního tlaku a podle závažnějších projevů jako je infarkt či mrtvice. Dále se podle autorů můžeme setkat s duševním neboli emocionálním vyčerpáním spočívající v negativních postojích, vytrácející se lidskosti, podrážděnosti, sebevražedných sklonech, hněvu, negativismu, pocitu bezmoci, beznaděje a selhání v pracovní a osobní rovině. Minirth (2003) v této souvislosti ještě hovoří o duchovním vyčerpání, jako o pocitu bezmocnosti Boha a odkázanosti na sebe sama. Lidé mají pocit, že na světě není nikdo, kdo by jim mohl pomoci. Postupně zjišťují, že nejsou schopni si se svými problémy poradit a vyčítají ostatním, že jim nepomohli.

Křivohlavý (2001) rozděluje příznaky syndromu do dvou skupin, a to na subjektivní a objektivní. Subjektivní faktory spočívají ve velké únavě, snížení sebehodnocení a v pocitech snižování pracovní kompetence. Zařadit sem lze také nepozornost, podrážděnost a negativismus. Vyhořelý jedinec přichází o své síly, energii, nadšení a nabývá celkového dojmu ztráty vlastní hodnoty. Nemá řešení pro sebe, ani pro problémy, které ho tíží. I ta nejmenší činnost se zdá být nesmírně náročná. Cítí se přetížený, ve všem, co dělá. Postupně ztrácí naději, plány a žije v neustálém napětí. Objektivní příznaky se projevují po dobu několika měsíců v podobě celkové snížené výkonnosti, a to mohou zaznamenat nejenom kolegové a rodina, ale také širší okolí.

### **3.2.2 Vývoj**

Stock (2010) hovoří o syndromu vyhoření, jako o dlouhodobém procesu probíhající ve čtyřech fázích. První z nich nazývá idealistické nadšení, spočívající v nadprůměrném nasazení. Jedinec vynakládá obrovskou energii a oplývá velkými ideály. Pracovní angažovanost se dostává do rozporu s realistickými nároky, neboť se člověk naprosto ztotožní se svou prací a nedokáže odhadnout její překážky. V následující fázi stagnace si člověk začíná uvědomovat realitu a počáteční nadšení pomalu, ale jistě opadá. Dříve pro něho plat či kariérní růst nehrály podstatnou roli, avšak nyní se to stává prioritou a pozornost se upíná více na kariéru než rodinu. Po čase přichází do popředí frustrace, kdy jedinec začne pochybovat o smyslu naplně práce a svých výsledcích. Nepocítuje dostatečné ohodnocení od svých

zákazníků a nadřízených, cítí se bezmocný. Posledním stádiem je podle Stocka (2010) apatie, v rámci které práce nepřináší nic jiného než zklamání. Člověk neplní žádné úkoly navíc, věnuje se pouze těm povinným a vše se snaží vyřídit v co nejkratším časovém úseku s nejmenším sociálním kontaktem. Prvotní nadšení se naprosto vytrácí a převládá pocit zoufalství. Stejně rozdělení uvádějí Pešek a Praško (2016) s tím rozdílem, že přidávají syndrom vyhoření, jakožto konečnou fázi projevující se naprostým emočním vyčerpáním. Tuto konečnou fázi označuje Jankovský (2003) pod pojmem intervence. Ta podle něho představuje cestu ven v podobě přehodnocení postoje ke kolegům, práci a okolí, nebo úplnou změnou profese, partnera či bydliště.

V souvislosti s výše zmíněnými fázemi popisují Pešek a Praško (2016) osm základních módů neboli stavů mysli, jejichž autorem je psycholog J. E. Young. Nacházíme-li se ve stavu laskavého rodiče, tak k sobě máme kladný postoj. Jsme schopni se pochválit, ocenit, odpustit si, tolerovat chyby a nedostatky. Naopak mód kritického rodiče na nás klade vysoké nároky, a jak už název napovídá, tak je naším největším kritikem. Rozložení zraněného dítěte se probouzí neúspěchem, nenaplněním, očekáváním, kritikou nebo odmítnutím. Cítíme bezmoc, nepochopení, stud a máme potřebu se stále omlouvat, plakat a hledat ochranu. Rozdílným stavem mysli je rozzlobené dítě, v němž máme pocit zrady, křivdy a žárlivosti, což vede k impulzivnímu a zkratkovitému chování. Zlost se nedá dobře ovládat a přicházejí nadávky, výbuchy vzteku a protest. Nejpříjemnějším módem, který se v nás vyskytuje, je podle autorů spontánní neboli radostné dítě. Jedná se o zdroj energie, tvořivosti a pohled člověka na život je optimistický. Modus zdravého dospělého je naším racionálním vnitřním pozorovatelem, při kterém ovládáme emoce, plánujeme, komunikujeme a přemýšlíme. Emoce jsou klidné a soustředěné s mírnou radostí. Dalším stavem mysli je odtažitý obránce pomáhající nám oddalovat nepříjemné a silné emoce. Navenek působíme tím způsobem, že se nic neděje, vše funguje tak, jak má a dokážeme být ironičtí a zlehčovat některé situace. V poslední řadě autoři hovoří o kompenzátorovi. V tomto rozložení nahrazujeme nedostatky v jedné části života nadměrnou aktivitou v části druhé. Snažíme se ostatním ukázat naši hodnotu. Chceme být perfektní, ale zároveň prožíváme úzkost a napětí. S výše uvedenými stavy mysli autoři Pešek a Praško (2016) pracují a přiřazují je k jednotlivým fázím syndromu vyhoření. Podle nich v idealistickém nadšení převládá stav spontánního dítěte a kompenzátora. Ve fázi stagnace se jedná o zraněné dítě a odtažitého obránce. S frustrací se pojí kritický rodič a rozzlobené dítě. Apatii přiřazují opět odtažitého obránce a ve fázi syndromu vyhoření převládá stav mysli zraněného dítěte.

O jiném rozdělení stresových reakcí na zátěžovou situaci pojednávají Nešpor (2015) a Priebová (2015). Je potřeba brát na vědomí, že jednotlivé fáze na sebe nemusejí navazovat. V určitých případech se mohou některé vynechat či přeskočit, to vše záleží na individualitě jedince (Prieß, 2015).

1. Nešpor (2015) popisuje poplachovou fázi stresu jako mobilizaci celého těla, změnu dýchání, oslabení imunity a paměti. Člověk je připraven k boji či útěku. Celá tato fáze probíhá ve dvou stupních. V prvním z nich se stres nachází pouze v mozku. Je tedy stále čas stresovou reakci zastavit, například tím že situaci zhodnotím i z jiného úhlu pohledu a uvolním se. Ve druhém stupni už došlo k aktivaci nadledvin, což však neznamená, že by stresové situaci nešlo zabránit. Vyžaduje to pouze více času a větší náročnost. Dobrým způsobem, jak se zbavit látek uvolněných do krve, je tělesná aktivita. Priebová (2015) dodává, že v tomto stádiu vnímáme podnět jako ohrožující a v rovině těla se to projevuje nepravidelným bušením srdce, pocením, vlhkýma rukama, zrychleným či zpomaleným pulzem. Další projevy jsou myšlenkové nebo pocitové, jako je nejistota, strach a vnitřní neklid. Podle Cimického (2020) poplachová reakce zajišťuje ochranu a nezajímá se o to, zda se jedná o psychické či fyzické ohrožení. Obranný mechanismus se u našich předchůdců aktivoval přibližně dvacetkrát denně, u nás je to mnohonásobně častěji.
2. Ve fázi odporu, podle Priebové (2015), dochází k druhému hodnocení situace. Výsledkem je nemožnost situaci vyřešit a zároveň ji opustit. Příznaky poplachové fáze se prohlubují, ale myšlenky se ubírají do roviny obrany. Ve smyslu, že si jedinec situaci nenechá líbit, nechce ji dále zažívat a připustit, aby vůbec nastala. V předchozí fázi zažíval člověk spíše strach, zde převažuje pocit agrese. Člověk se snaží co nejvíce zaměstnat, aby odvedl pozornost od svých problémů. „*Fáze odporu je nejzásadnější fází na cestě k vyhoření. Odporovat stojí extrémně mnoho sil a v určité chvíli i rezerv.*“ (Prieß, 2015, s. 28).
3. Pokud se stresovou situaci povedlo zastavit, jedná se o stadium rezistence. Člověk se opět dostává do fyzické a psychické rovnováhy, zklidňuje se mu dech a výrazně se snižuje počet stresových hormonů (Nešpor, 2015).
4. Jestliže dojde k momentu, kdy člověk svůj odpor vzdává, tak hovoříme o stádiu vyčerpání (Prieß, 2015). Nejčastěji se aktivuje při dlouhém působení stresu, nebo pokud na člověka působí více zátěžových situací najednou. Projevy se mohou odrazit v duševní a tělesné rovině, v mezilidských vztazích a v pracovní výkonnosti.

Osoba prochází psychickými a zdravotními změnami, neklidem, napětím, smutkem, bezmocí a dalšími riskantními a nezdravými záležitostmi (Nešpor, 2015). Priebová (2015) upozorňuje i na sociální problémy, ve smyslu distancování se od mezilidských vztahů a stahování se do úkrytu. „Právě u tohoto stadia se hovoří o vyčerpání nebo o syndromu vyhoření.“ (Nešpor, 2015, s. 14).

5. V rámci plně rozvinutého syndromu vyhoření se podle Priebové (2015) jedinec nachází ve fázi ústupu. Běžný život je kompletně narušen, člověku je všechno jedno, často přemýšlí o tom, že už nemůže a chce být sám. Agrese zde stále stoupá a jelikož ji nemohl ventilovat, tak ji možná i nevědomě otáčí proti sobě. Tyto impulzy vedou k sebezáhubě, například k riskantním operacím a návykovým látkám.

Podle Honzáka (2013) je časové rozpětí inkubace syndromu vyhoření u každého jiné, závisí na vnitřních a vnějších faktorech. Autor ve své knize popisuje vývoj cyklu syndromu vyhoření, který původně sestavil Herbert Freudenberger a Gail North. Etap je celkem dvanáct a zprvu se hovoří o nepříjemných ambicích a přehnané snaze prosadit se. S čímž se pojí větší pracovní výkonost. Člověk chce dokázat svou sílu, a proto si nastavuje vysoké cíle, neřekne si o pomoc a pracuje více, než je třeba. Na to navazuje přehlížení druhých. Jedinec je tolik upnutý na svou práci, že mu nezbyvá energie na okolní záležitosti, jako je rodina, přátelé nebo spánek. Následuje uvědomění, že něco není v pořádku, ale není schopný rozpoznat, o co jde. V tomto stádiu se dostávají první příznaky tělesných problémů a s tím ruku v ruce přichází příznaky stresu. V pátém stádiu se podle autorů jedinec straní od ostatních a popírá zřejmé potřeby jako je spánek. Věnuje se pouze práci a emoce jsou čím dál otupělejší. Vede to k netoleranci a k nelibosti sociálních kontaktů. Pokud už se musí účastnit nějakých společenských akcí, je to pro něj obrovská zátěž. Člověk má tendenci přepisovat časovou tíseň nepřízni dnešní doby, ale neuvědomuje si, že si každý organizuje svůj čas sám. Sedmou fází Honzák (2013) nazývá jako stažení. Sociální kontakty jsou skoro na nule, dochází k izolaci. Jedinec má pocit beznaděje a nabírá dojem, že jeho život ztrácí smysl. Proto se stává, že se uchyluje k alkoholu nebo práškům. Všechny výše zmíněné příznaky nezůstávají bez povšimnutí. Už se to netýká pouze zasaženého jedince, ale i okolí zaznamenává změnu jeho chování. Po čase dochází k depersonalizaci. Optimistický pohled na svět už ani neexistuje a život člověka se skládá pouze z automatických funkcí, bez širšího pohledu na svět. Vnitřně vyprahlý člověk se snaží svou díru v sobě vyplnit a vykonává zběsilé aktivity, jako je přejídání, alkohol, sex nebo drogy. Poslední kritickou fází cyklu je syndrom vyhoření. Ve smyslu celkového vyčerpání, tedy psychického a fyzického kolapsu. S tím se podle autora často pojí i depresivní stavy.

### 3.3 Duševní hygiena

Pro zvládání zátěžových situací je důležité věnovat čas duševní hygieně. Velký sociologický slovník ji definuje jako obor věnující pozornost rozvoji a podpoře duševního zdraví. Zároveň klade důraz na prevenci duševních chorob a nemocí (Petrušek, Maříková, Vodáková, 1996). Do psychohygieny můžeme zařadit oblasti jako je zdravotní výchova nebo zájem o životosprávu (Hartl, Hartlová, 2010). Podle Bedrnové a Pauknerové (2015, s. 17) *„jde o interdisciplinární předmět zahrnující praktické záležitosti života člověka se zaměřením na uchování si fyzického a duševního zdraví i přes nepříznivé dopady mnoha dílčích podnětů a situací.“* Širší smysl duševní hygieny spočívá v hledání efektivního způsobu života a životní cesty. Zatímco užší význam se zaměřuje na bezprostřední uchování duševního a fyzického zdraví (Bedrnová, Pauknerová, 2015). Stejný pohled sdílí Křivohlavý (2001), který si pod psychohygienou představuje vytváření podmínek pro duševní činnost, udržení zdraví, zdatnosti, posílení vůči negativním jevům a její cíl spatřuje v boji proti duševním nemocem.

Pro vývoj duševní hygieny bylo zásadní období antické filozofie, kde se psychohygiena z počátku orientovala na vyhýbání se negativně působícím vlivům. Postupem času svou pozornost obracela na zkoumání vlivů příznivých. Dalším pokrokem bylo zjištění, že některé nepříznivé skutečnosti lze odhadnout, a tudíž se tento obor začal zaměřovat na nalézání způsobů boje. Současně je třeba si uvědomit individualitu lidské osobnosti. To, co může pomoci jednomu člověku, nemusí nutně zabírat dalšímu (Bedrnová, Pauknerová, 2015). V duševní hygieně jde především o to, aby na sobě člověk pracoval a poznával sám sebe (Křivohlavý, 2001).

#### 3.3.1 Zvládání zátěžových situací

Jak již bylo v práci zmíněno, tak se stresem a syndromem vyhoření se může setkat kdokoli a kdykoli, proto je potřeba věnovat pozornost způsobům, jak tyto zátěžové situace zvládat, popřípadě jim předejít.

V praxi se často setkáváme s pojmem coping, což je označení pro různé způsoby zvládání stresových událostí, které se podle Bedrnové a Pauknerové (2015) dají specifikovat do jednotlivých fází. Zprvu se setkáváme s poplachovou reakcí, kdy si člověk začíná uvědomovat vznik zátěžové situace a dochází k mobilizaci psychických a fyzických sil. Srdce začne rychleji bušit, zvýší se tlak, nastupuje pocit chaosu a napětí se stupňuje. Druhou fází zvládání zátěže je aktivní příprava na reakce na novou situaci (Bedrnová, Pauknerová, 2015).

Aby jedinec mohl s výše zmíněnými poměry lépe bojovat, tak musí provést analýzu situace, prověřit ji a pokusit se najít její příčinu. Posledním krokem je samotné řešení náročné události, kde má člověk na výběr ze dvou základních možností. Buď se rozhodne situaci odolávat, nebo jí aktivně řešit. Pokud si zvolí ignorování stresorů, tak je možné, že problémy časem odezní, avšak druhá strana mince se může projevit rozvinutím zdravotních problémů. Aktivní jednání na druhou stranu vyžaduje hledání způsobů napomáhajících k vyřešení problémů. Pokud si jedinec správně poradí s nastalou situací, tak to pozitivně ovlivní jeho psychiku. Zvýší se sebejistota, uspokojení a psychická kondice. V opačném případě se tyto projevy naopak sníží (Bedrnová, Pauknerová, 2015).

To, jak se každý vyrovnává se zátěžovými situacemi, je ovlivněno resiliencí (Stock, 2010). „*Termínem „osobní resilience“ můžeme vyjádřit míru elasticity, houževnatosti, mrštnosti, nezlomnosti, schopnosti rychle se vzpamatovat po ráně, kterou jsme dostali.*“ (Křivohlavý, 2010, s. 32). Stock (2010) uvádí, že míra nezdolnosti je postupně získávána v dětských letech, ale navzdory tomu je možné ji posílit díky podpůrným výukovým programům. Kovář (2021) dodává, že kromě výchovy má na odolnost člověka vliv genetika, zkušenosti předsudky a znalosti. Osoby houževnatějšího typu jsou schopni ustát neúspěch, nevyhledávají rizika, umějí si přiznat porážku a jsou otevřeni novým výzvám (Stock, 2010). Kovář (2021) resilienci definuje jako schopnost umožňující nám vypořádávat se s obtížnými situacemi a překonávat krize. Podle něj se jedná o dvě protichůdné síly. Na jedné straně stojí působící stresor a na straně druhé osobní vzdor, obranné schopnosti. Pokud chce jedinec svou odolnost zvýšit, tak se musí do nepříjemných situacích dostávat častěji. Tím se naučí překonávat nepříjemné zážitky a vhodně reagovat na bolest. Některé stresory jsou součástí našich každodenních životů a také jsme se s nimi naučili žít. Jedná se například o chlad, horko, bakterie, nedostatek spánku či příjem potravin a vody. Jestliže se někdo přirozeným stresorům vyhýbá, tak svou odolnost oslabuje a tím se stává náchylnější k různým onemocněním.

Pro správnou práci se zátěžovými situacemi a pro jejich správné zvládnutí je podle Plamínka (2008) si třeba uvědomit tři základní fakta. Stres nemá pouze negativní účinky, ale je naší přirozenou součástí chránící nás před nebezpečím. Postoj, který zvolíme pro boj se stresory, může zásadně ovlivnit jejich působení. Čím více informací člověk o fungování stresu má, tím lépe ho dokáže zvládat.

## Sociální opora

Křivohlavý (2001) upozorňuje na skutečnost, že dříve se psychologie zabývala jedincem jako individuem, ale postupem času přišla na to, že člověk je druh společenský. Celý náš život je složen z pracovních a sociálních struktur (Poschkamp, 2013). S čímž se pojí sociální opora, která je pro člověka velice důležitá a Křivohlavý ji (2001, s. 94) definuje jako pomoc „*kteřá je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci. Obecně jde o činnost, která člověku v tísní jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje.*“ Získávání pomoci ze strany svých blízkých je podle Poschkampa (2013) silnou zbraní v boji se stresem a mezilidskou oporu rozděluje na tři typy. Emoční oporu nám nejčastěji poskytují blízké osoby vycházející z řad rodiny a přátel. Dodávají nám pocit sounáležitosti, jistoty a útěchy. Instrumentální pomoc má základ v hmatatelnosti, například půjčení peněz, hlídání dětí nebo pomoc v domácnosti. Informační podpora se dá popsat jako dobrá rada. Spočívá v obdržení informací a doporučení.

Rozsah sociální opory se dá rozdělit do tří úrovní. První z nich je makroúroveň, kam vstupuje celospolečenská forma podpory. Jedná se o pomoc lidem v záplavové oblasti či osobám zasaženým zemětřesením. Meziúroveň spočívá ve věnování času někomu ze svého okolí. Nejčastěji jde o kolegy nebo spoluhráče. Posledním typem je mikroúroveň spočívající v pomoci a opoře nejbližším osobám, jako je matka, manžel či babička (Křivohlavý, 2001). Při poskytování podpory je potřeba brát ohled na několik faktorů. Především se zaměřit na to, co osoba v nouzi od pomocníka očekává a potřebuje. Zde přichází na řadu subjektivnost člověka. Blízká osoba se snaží udělat vše proto, aby jedinci pomohla, ale on si to na základě svých zkušeností nebo chápání může vyložit opačným způsobem a místo užitku dojde spíše ke zhoršení situace. Negativní sociální opora má podobu odlišných představ, nadměrné nebo nevhodné pomoci (Křivohlavý, 2001).

Sociální vazby mohou poskytnout ochranný štít před chronickým stresem, jelikož citová opora od blízkých zajišťuje větší odolnost proti chorobám, prodlužuje délku života, a především snižuje nebezpečí vzniku syndromu vyhoření (Stock, 2010). Problém Stock (2010) spatřuje v čím dál větším individualismu projevující se u mladých osob žijících bez partnerů. Právě jedinci nepěstující si dlouhodobé sociální vztahy mají větší sklony k zasažení syndromem vyhoření. Tento typ lidí si často na samotu zvykne a nevyhledává žádné sociální vazby. To zapříčiňuje ponoření se do pracovních záležitostí, neboť je nic jiného nečeká.



## Zaměstnání

Práce zastává důležitou roli v životě člověka, protože se podílí na jeho celkové spokojenosti a kvalitě bytí. Kromě plnění úkolů a povinností, si zde jedinec tvoří sociální vztahy, naplňuje potřeby a ovlivňuje své duševní a fyzické zdraví (Štikar, 2003).

Pro pozitivní myšlení, emoce a celkovou pohodu v zaměstnání je třeba vytvořit příjemné pracovní prostředí, které je zapotřebí upravovat podle jednotlivých potřeb zaměstnanců. Příznivé prostory s sebou přinášejí příznivý pracovní výkon a produktivitu (Štikar, 2003). Pracovní spokojenost je dále ovlivňována několika dalšími faktory. Jedná se o ekonomické zabezpečení, osobní růst, seberealizaci, firemní kulturu, kolektiv, charakter a množství povinností, vztahy, podmínky práce a její rozsah. Mzda je jeden z nejdůležitějších faktorů, poněvadž má dlouhodobý motivační vliv. Pozitivní vliv má též rozmanitá a autonomní práce, kde se člověku dostává zpětné vazby (Štikar, 2003; Pilařová, 2004; Basinka, Dáderman, 2019).

V několika posledních desítkách let se mění nejenom ekonomika, ale také pracovní podmínky. Přichází větší konkurence a s tím i měnící se aspekty zaměstnání. Zároveň se kladou vysoké požadavky na neustálou aktivitu, kreativitu a dynamiku jedince, což je z dlouhodobé perspektivy neudržitelné (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009). Každý člověk žije v jiném tempu života. Někteří volí pomalejší průběh života a snaží se vyhnout situacím, kde by museli učinit unáhlená rozhodnutí. V profesním životě jsou schopni zhodnotit jaká míra práce je pro ně vhodná, aby se shodovala s jejich osobním tempem, čímž si zabezpečí bezproblémové pracovní zatížení. Na druhé straně se ocitají jedinci žijící v neustálém pohybu a akci (Bedrnová, Pauknerová, 2015).

Jakmile člověk začne pociťovat velkou zátěž, stres či blížící se vyhoření plynoucí z pracovního vytížení, je zapotřebí převzít odpovědnost a aktivně s tím začít bojovat (Prieß, 2015). Jankovský (2003) se ve své knize zabývá způsoby, jak vznikající zátěž co nejlépe eliminovat. Pokud má člověk dostatečnou odvahu, tak je vhodné zvážit změnu povolání. Tento výrazný krok doporučuje také Rohwetter (2022), jestliže člověku nepomůže dovolená či dočasné odložení povinností. Při tomto rozhodnutí je třeba promyslet svou budoucnost, aby jedinec později nepovažoval svůj úsudek za mylný, ukvapený a nepřipisoval to útěku od problému (Jankovský, 2003). Za nejhorší situaci Jankovský (2003) považuje naprostou rezignaci. Stock (2010) doporučuje pokusit se o vyjednání vyššího platu a komunikaci s kolektivem a podle Schmidbauera (2008) je významnou ochranou před syndromem vyhoření trvalý profesní vývoj. Důležité je si však uvědomit, že „s určitou zátěží je spojena každá pracovní činnost“ ((Hodačová, Šmejkalová, Skalská a kol., 2007, s. 336).

## **Psychorelaxace**

Ke zmírnění stresu je jednou z nejučinnějších metod dýchání. Správná dechová technika vede k okysličení organismu a uvolnění (Štěpaník, 2008). Je potřeba se zaměřit na svůj dech, pomalu se pomocí nosu nadechnout a ústy vydechnout. Toto by měl člověk opakovat minimálně pětkrát, nejlépe však do té doby, dokud se nebude cítit lépe (Bedrnová, Pauknerová, 2015).

Každý se se zátěžovou situací vypořádává jinak a někomu odborné rady nevyhovují a někdo je naopak rád uvítá (Štěpaník, 2008). Navzdory tomu je dobré si občas dopřát krátký odpočinek s uvolněním a omezením rušivých elementů, zajít si na procházku, relaxovat, poslouchat hudbu, odvést pozornost k jiné činnosti, být chvíli sám a zmeditovat si. Současně je dobré dát průchod svým emocím a potřebám (Bedrnová, Pauknerová, 2015; Křivohlavý, 2010; Nešpor, 2015; Plamínek, 2008; Štěpaník, 2008). Bedrnová a Pauknerová (2015) dále hovoří o technice počítání. Ta se nemusí jevit jako kvalitní, ale opak je pravdou. Člověk odvede svou pozornost k jednoduché a racionální činnosti neobsahující žádné emoce. Počítat se dá téměř cokoliv, například ovečky, kolik minut už jsme dohromady na světě nebo kolik dní uběhlo do současnosti. Obdobně funguje imaginace spočívající v představování si uklidňujících scénářů a scénérií (Křivohlavý, 2001).

K neznámějším relaxačním metodám v psychoterapeutické praxi patří autogenní trénink (Štěpaník, 2008). S touto technikou přišel Johannes Schulz a jejím cílem je dosažení tělesného uvolnění a vnitřního soustředění. Je potřeba dodržovat stanovený postup, díky kterému dosáhneme absolutní relaxace, a to za pomoci tří základních mechanismů. Prvním z nich je koncentrace, tedy pozornost zaměřená na vlastní tělo. Přestože to zní jednoduše, tak z počátku to může způsobovat problémy. Základem je provádět nenásilné soustředění a nechat věcem volný průběh. Dalším krokem je relaxace ve smyslu uvolnění těla a mysli. Konečným mechanismem je podle Bedrnové a Pauknerové (2015) výše zmíněná imaginace.

Uznávaná sexuoložka a psychoterapeutka Hana Fifková říká, že se před syndromem vyhoření brání hudbou, zpíváním, knihami a především sportem (Hučín, 2005). S čímž souzní také Stock (2010), který považuje fyzickou aktivitu za skvělý způsob, jak snížit hladinu stresu. Pokud člověk vykonává psychicky náročnou práci, tak se jako nejlepší možnost jeví regenerace pomocí fyzické aktivity. Stejný princip funguje naopak. Je-li někdo vytížen po tělesné stránce, je nejlepším řešením provádět aktivity zapojující duševní dimenzi (Bedrnová, Pauknerová, 2015). Kromě cvičení, sauny a svalové relaxace doporučují Pešek a Praško (2016) dostatek spánku. Kovář (2021) ho považuje za nejdůležitějším prvkem ke zvládnutí zátěžových situací. Umožňuje nám nabrat dostatek síly pro udržení rovnováhy organismu. Naše zdraví neovlivňuje

pouze nedostatek spánku, ale také jeho přebytek. „Lidé, kteří spí mezi devíti a deseti hodinami, jsou o 17 % více ohroženi onemocněním srdce a cév, u lidí, kteří spí více než deset hodin denně, je toto riziko o 41 % větší.“ (Kovář, 2021, s. 215).

### **Osobní rovina**

„Jedním z největších problémů při burnout syndromu je skutečnost, že postižený připomíná křečka uvězněného v běhacím kole – to znamená, že je zahlcen každodenními povinnostmi, z nichž není snadné se vymanit.“ (Stock, 2010, s. 59). Z toho důvodu je potřeba si přiznat své slabiny a vytvořit si vnitřní a vnější odstup. Srovnat si jaké aktivity nám dodávají energii. S tím souvisí vytyčení cílů a časový management. Den má pouhých 24 hodin a naplánování si aktivit a povinností pomáhá k předcházení zátěžovým situacím (Stock, 2010). Priebová (2015) doporučuje zamyslet se nad svým životem, vést dialog se sebou samým, upustit od agrese, omezit nepříjemné situace, přijmout zodpovědnost, pracovat s minulostí, snažit se objevit příčinu problémů, udržovat si realistický pohled na svět, a hlavně se nenechat odradit. Vyhoření totiž často souvisí s nadměrným očekáváním. Pokud nenajde k jejich naplnění, pak přichází obrovské zklamání (Minirth, 2011). Celkovému vyčerpání se dá předejít úpravou vnějších podmínek a nezaměřováním se na jeden cíl, je potřeba vidět život v celé šíři (Křivohlavý, 2001).

Pozornost je nutné věnovat i signálům vlastního těla (Cimický, 2020). Přitom to není tak, že by nám tělo nesdělovalo, co potřebuje. Spíše jsme přestali naslouchat jeho impulzům. Volání v podobě bolesti hlavy, poruchy spánku a podrážděnosti ignorujeme a snažíme se to potlačit jinými stimulanty, jako jsou léky, nikotin a alkohol (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009). Lidé mají podle Irmíše (1996) přirozenou tendenci fyzické problémy řešit farmaky. Látky sice v dané chvíli působí kladně na náš organismus, ale z dlouhodobého hlediska naši celkovou stresovou situaci neřeší.

Irmíš (1996) přistupuje ke zvládnání stresu jako k velice individuální záležitosti. Pro někoho jsou každodenní stresové situace na denním pořádku a často je ani nezaregistrují, někomu naopak tyto věci způsobují velký problém. Autor v této souvislosti hovoří o locus of control, což pojednává o postoji člověka ke zvládnání situací. V překladu tento pojem znamená místo kontroly a podle toho můžeme rozdělit lidi do dvou skupin. Jedinci patřící do vnitřní locus of control jsou aktivní a věří v to, že jsou schopni svou životní situaci ovlivnit vlastními schopnostmi. Na druhé straně jsou osoby náležící do vnější locus of control, kteří disponují dojmem, že jsou situace nezávládnutelné a nad jejich síly. Mají pocit, jako by byli ovlivňováni vnitřním a vnějším okolím.

Lehce negativní pohled na zvládání zátěžových situací mají Huber, Bankhofer a Hewson (2009). Ti považují rady jako je vyhýbat se stresu, nebrat si to osobně, říkat ne povinností a lépe spát za nesmyslné. Podle nich je až komické někoho, kdo nemůže kvůli práci spát, utěšovat slovy „tak si to tak neber“ nebo pracující matce samoživitelce se dvěma dětma říkat ať si udělá čas pro sebe. „*Čínští mudrci a buddhističtí mniši pracují na tomto stavu duševní rovnováhy a klidu už stovky let. A přesto je vnitřní klid považován za velice obtížný úkol, který zvládnou jen málokterí*“ (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009, s. 29). Navzdory tomu je možné dostat stres pod kontrolu a naučit se s ním lépe pracovat (Cimický, 2020). Může pomoci věnovat se duševní hygieně, díky které vytváříme a posilujeme příznivé podmínky pro vnitřní zdraví (Křivohlavý, 2001). Důležité je věnovat pozornost sobě, svému tělu a popřípadě vyhledat odbornou pomoc (Cimický, 2020).

### **3.4 Povolání policista**

#### **3.4.1 Veřejná správa**

Veřejná správa byla dříve chápána jako poskytování služeb veřejnosti ve formě nařizování a zákonů. Dnes se definuje jako správa lidské společnosti za pomoci správních činností a úřadů. Jedná se o poskytování služeb, díky kterým dochází ke správě a poskytování veřejných věcí, ať už na místní, ústřední nebo regionální úrovni. Na tom se nepodílí pouze stát, ale také občané. S pojmem veřejné správy úzce souvisí správní orgány, především úřady, vykonávající její pravomoci (Lochmannová, 2017). Jejich cílem je chránit veřejný zájem v souladu legality.

Veřejnou správu lze rozdělit do tří skupin. U státní správy je nositelem veřejné moci stát. U samosprávy jsou to územní celky a u třetí skupiny označované jako ostatní, jsou to nezávislé instituce, například centrální banka (Pomahač, 2013). Veřejná správa má na starosti pět základních funkcí, které blíže popisuje Lochmannová (2017). Mocenská funkce má za úkol ovlivňovat chování společnosti žádoucím směrem, k čemuž využívá příkazy a zákazy v rámci právního řádu. V České republice se moc rozděluje na centrální, pod kterou spadá moc zákonodárná, výkonná a soudní a poté máme moc necentrální, kdy mají sílu v rukou samotné územní samosprávy. O státní záležitosti a záležitosti institucí se stará organizační funkce. Podstatnou roli tvoří také regulační funkce dohlížející na demokratickou společnost. Ve smyslu udržování plurality, tolerance a solidarity. Další ze základních funkcí autorka uvádí služby veřejnosti. To spočívá v realizaci činností pro uspokojení veřejného zájmu, jako jsou finanční,

hospodářské či pečovatelské služby. Poslední funkcí je ochranná neboli bezpečnostní složka. Ta zajišťuje vnější a vnitřní ochranu státu. „*Ústavní zákon č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky, stavuje, že základní povinností státu je zajištění svrchovanosti a územní celistvosti ČR, ochrana jejich demokratických základů a ochrana životů, zdraví a majetkových hodnot.*“ (Lochmannová, 2017, s. 103). Bezpečnost České síly mají na starosti bezpečnostní sbory, jimiž se rozumí Policie ČR, Celní správa ČR a Vězeňská služba ČR, Hasičský záchranný sbor ČR a mnohé další složky (Lochmannová, 2017).

### 3.4.2 Policie České republiky

Jak bylo osvětleno v předešlé kapitole, tak Policie České republiky tvoří jednu ze složek bezpečnostního sboru spadajícího pod veřejnou správu a zodpovídající se Ministerstvu vnitra ČR (Šteinbach, 2021). Mimo jiné Policie ČR spolupracuje s mnoha mezinárodními institucemi. Mezi ně spadá Mezinárodní organizace kriminální policie (Interpol), Evropský policejní úřad (Europol) a jiné instituce Evropské unie (Lochmannová, 2017).

Stejně jako jiné organizace, tak i policejní má svou určitou strukturu. Na úplném vrcholu se nachází Policejní prezidium ČR, v jehož čele stojí policejní prezident jmenovaný ministrem vnitra a schválen vládou. Ten má pod sebou náměstky, se kterými sdílí organizační povinnosti. Náměstkům jsou podřízeni ředitelé celorepublikových útvarů a v určitých případech se zodpovídají přímo policejnímu prezidentovi (Šteinbach, 2021). „*Útvary s celostátní působností jsou: Kriminalistický ústav Praha, Letecká služba, Národní protidrogová centrála služby kriminální policie a vyšetřování (dále jen SKPV), Pyrotechnická služba, Ředitelství služby cizinecké police, Úřad dokumentace a vyšetřování zločinů komunismu SKPV, Útvar policejního vzdělávání a služební přípravy, Národní centrála proti organizovanému zločinu SKVP, Útvar pro ochranu prezidenta ČR, Útvar rychlého nasazení, Útvar speciálních činností SKVP, Útvar zvláštních činností SKPV.*“ (Lochmannová, 2017, s. 105).

Na příslušníky policejních sborů jsou kladeny nemalé požadavky. Nesvadba (2009) hovoří převážně o vysoké profesionalitě z pohledu odbornosti, schopnosti, dovednosti a zodpovědnosti. To vše jsou základní požadavky pro výkon profese. V demokratickém státě policisté řeší zločiny, udržují pořádek, poskytují lidem pomoc a chrání jejich práva.

Lochmannová (2017) doplňuje výčet policejních funkcí o to, že všechny policejní činnosti by se měly řídit podle právních předpisů. Nejvyšší právní normou, podle které by měly jednat všechny složky státní moci, je Ústava České republiky, kterou doplňuje ústavní zákon č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky, což je pro příslušníky policejního sboru

důležitý dokument (Lochmannová, 2017). Úkoly a pravomoci policistů jsou obsaženy v Zákoně o Policii České republiky č. 273/2008 Sb. Zákon se skládá celkem ze čtyř částí a v první z nich, konkrétně v § 2 zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky se nachází vymezení činnosti policistů. *„Policie slouží veřejnosti. Jejím úkolem je chránit bezpečnost osob a majetku a veřejný pořádek, předcházet trestné činnosti, plnit úkoly podle trestního řádu a další úkoly na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti svěřené jí zákony, přímo použitelnými předpisy Evropské unie nebo mezinárodními smlouvami, které jsou součástí právního řádu (dále jen „mezinárodní smlouva“).“*

Lochmannová (2017) upozorňuje na problematiku pracovního a služebního poměru, které je potřeba v policejní profesi řádně rozlišovat. Pracovní poměr je zajištěn zákoníkem práce a vztahuje se k pracovním pozicím, například k administrativě. Zatímco služební poměr se týká samotného výkonu a je upravován podle Zákonu o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů č. 261/2003 Sb. Policejní služba není jen obyčejné zaměstnání. Policistům jsou kladeny vysoké nároky na morální a mravní zásady, což dokazuje i povinnost složení služebního slibu (dříve známého jako služební přísaha) před vstupem do služebního poměru (Nesvadba, 2009). Pokud by uchazeč o policejní práci odmítl složit slib, nebylo by možné s ním uzavřít žádný pracovní poměr. Dodržování přísahy je bráno vážně a za jeho porušení hrozí opravdový postih a vyhazov ze zaměstnání (Nesvadba, 2009). Zákon upravující služební poměr kromě vytváření podmínek pro vznik a zánik úvazku, základních povinností, výsluhových nároků a délku služeb, také obsahuje přesné znění policejního slibu. Ten podle § 17 odstavce 3 zákona č. 361/2003 Sb., zní: *„Slibuji na svou čest a svědomí, že při výkonu služby budu nestranný a budu důsledně dodržovat právní a služební předpisy, plnit rozkazy svých nadřízených a nikdy nezneužiji svého služebního postavení. Budu se vždy a všude chovat tak, abych svým jednáním neohrozil dobrou pověst bezpečnostního sboru. Služební povinnosti budu plnit řádně a svědomitě a nebudu váhat při ochraně zájmů České republiky nasadit i vlastní život.“*

### **Policejní etika**

V souvislosti s policejní profesí je důležité se ve stručnosti zaměřit na odvětví etiky. Velký sociologický slovník ji definuje jako filozofickou disciplínu mající za úkol naučit odpovědnému jednání. Význam slova pochází z řeckého éthos, tedy mrav či zvyklost a v České republice bychom pro tento význam mohli používat synonymum morální filozofie, jehož autorem je Marcus Tullius Cicero (Petrušek, Maříková, Vodáková, 1996). Profesní etika by

měla obsahovat normy, hodnoty povinnosti a principy žádoucí pro specifickou profesi (Nesvadba, 2009).

Pro tuto diplomovou práci je nejdůležitější se zaměřit na etický kodex Policie ČR. Policejní etika se řídí obecnými pravidly etiky, ale současně se utváří podle aktuálních problémů v odvětví. Směřuje k vymezení hodnot a norem pro správný výkon profese, sebeovládání, prohloubení odpovědnosti, ochraně zdraví, života, majetku, bezpečnosti osob a vytváří přívětivé prostředí pro správné rozhodování policistů. Ačkoliv obecně nemají kodexy právní platnost, protože po jejich porušení nejsou udělovány sankce, tak stimulují loajalitu zaměstnanců a udávají směr správného jednání (Nesvadba, 2009).

*„Významným přelomem pro veškerou policejní činnost v západní Evropě se stala rezoluce Rady Evropy č. 690/1979, jež obsahuje 8 bodů a Deklaraci o policii.“* (Nesvadba, 2009, s. 206). Součástí deklarace jsou body o etických povinnostech statutu policie a vyskytují se tam i otázky ohledně války. Dalším základním dokumentem pro Českou republiku je Evropský kodex policejní etiky (Nesvadba, 2009).

### **Fáze policejní kariéry**

Je opravdu málo povolání, kde by zaměstnanci čelili tolika nebezpečným a stresujícím událostem jako policisté (Queirós, Kaiseler, de Silva, 2013). Dostat se k polici není samozřejmostí, proces je to náročný a dlouhý. Uchazeč musí vyplnit řadu dotazníků, podstoupit zdravotní prohlídku a projít fyzickými a psychologickými testy. Po úspěšném absolvování se člověk cítí vyvolený (Kirschman. 2015). Ti, kteří se nakonec stávají členy policejního sboru, mohou být na sebe opravdu hrdí. Statistiky ukazují, že pouze zhruba dvě procenta uchazečů hlásící se k policii, nakonec dosáhnou titulu policisty (Kirschman. 2015).

Práce zaujímá v životě člověka velké místo. Zajišťuje příjem, socioekonomický status, socializaci, osobní růst a vývoj. Mimo jiné ovlivňuje zdraví a celkový pocit pohody jedince (Hodačová, Šmejkalová, Skalská a kol., 2007). Prvotním nástupem do pracovní služby policista přijímá zcela novou identitu, ať už vědomě či nikoliv. Přijímá novou odpovědnost a u většiny z nich nastupuje obrovské nadšení plynoucí ze začlenění do uznávané skupiny. Pro začátečníky je důležité ukázat svou kompetenci a zapadnout do kolektivu. V důsledku toho jsou osoby ochotni přinést daň ve znamení přizpůsobení se normám a příkazům kolektivu (Kirschman. 2015).

V souvislosti s vývojem policejní kariéry Kirschmanová (2015) hovoří o čtyřech fázích, které doprovází policejní profesi.

1. První fázi autorka pojmenovává jako líbánky. Jedná se o období ihned po absolvování výcviku a dá se označit za nejpopjnější. Nově začínající policista zažívá příval energie, cítí se nepřemožitelný. Zásluhou své nové profese se dostává do míst, kam se běžný občan za normálních podmínek nedostane. Zažívá nové situace a poznává nová místa. Nadšení převažuje nad ostatními emocemi, a to způsobuje zakrývání negativních stránek výkonu služby. V této fázi si policisté mohou myslet, že jejich současný stav bude trvalý. Někteří psychologové věří, že tato začáteční euforie může vést k pozdějším hlubokým zklamáním. Přestože v tomto období policista zažívá euforii, tak ho provází i stres spojený se změnami, výzvami a silnými emocemi (Kirschman, 2015).
2. Druhé fázi dává Kirschman (2015) název zapouštění kořenů. Policista již není nováčkem. Stal se kompetentním, avšak jeho prvotní nadšení opadá. Představy o spravedlnosti, rovnosti a záchraně světa se stávají realističtější. Objevila se hromada papírování, skuliny v právním systému a občasný nepříjemný obraz mediálního vyobrazování policejní profese a naděje na nápravu lidstva odešla ruku v ruce s přemrštěným nadšením.
3. Po zvládnutí prvních dvou fází přichází fáze vyrovnání se se ztrátou iluzí. Policista se snaží pouze plnit své povinnosti, zajišťovat pořádek a být klasickým řadovým zaměstnancem. Zjistil, že spravedlnost není. Zločinci unikají, oběti už ani nikdo nepočítá. Zásluhy nikdo neocenuje, ve světě převládají intriky a média prezentují spíše skandály než vážné případy. V tomto období začíná člověk přehodnocovat svůj výběr zaměstnání a životní rozhodnutí. Více než na prosazení celosvětové spravedlnosti se zaměřuje na osobní zájmy a na výši své výplaty. Policista stále považuje svou práci za důležitou, ale nedoceněnou. Iluze jsou ztraceny a míra kritiky sílí (Kirschman, 2015).
4. Čtvrtou a poslední fází Kirschman (2015) rozumí rozcestí. Policista zjistí, že bojuje s větrnými mlýny a v důsledku toho přichází o energii. Začne proto místo rozebírání minulosti hledět do budoucnosti a vyhlížet svou budoucí penzi. Také začne hledat uspokojení jinde. Určí si nové cíle, hledá nové koníčky a věnuje se rodině. Vysloužilý příslušník policie si až v této fázi začne užívat svých privilegií. Místo nad klepy přemýšlí o svých odkazech a jak stráví zbytek let ve službě. Může se zajímat o práci mladých policistů a jejich odbornou přípravu, podílet se na organizaci krizového týmu, zaměřit se na určitou oblast a v ní se realizovat.



### 3.4.3 Náročnost policejní profese

#### Nevyzpytatelnost vs. rodina

Policejní povolání doprovází nejistota, nepředvídatelnost, kritické situace, pestrost a spontánnost. Tyto faktory mohou být náročné nejen pro zaměstnance, ale také pro jeho rodinu. Člověk nikdy neví, co se za minutu může stát. Policista může být nečekaně odvolán do práce, na soudní řízení nebo může dojít ke krizové situaci na konci směny, tudíž musí zůstat v práci déle a vyřídit následné papírování. Rodina policisty si nikdy nemůže být jista svými plány. Naučit se zvládat nepředvídatelné situace chvíli trvá, avšak je potřeba se o tom umět pobavit. Kromě nevyzpytatelnosti musí rodina počítat s měnící se náladou policisty. Jeden den domů dorazí šťastný, protože se mu povedlo někomu pomoci a následující den se nálada projeví negativně v důsledku neúspěchu v průběhu směny. Rodina je pro policisty velkou oporou v době, kdy profesní záležitosti začnou zasahovat do soukromé sféry. Je tedy zřejmé, že tvoří základní pilíř opory, ale zároveň slouží jako hromosvod pracovního napětí. Oddělení rodinné sféry od profesní je téměř nemožné (Kirschman, 2015).

#### Emoce

Profese policistů je náročná v mnoha ohledech. Lidé si je představují jako osoby se silnou povahou a bez osobních pocitů. Než se člověk stane policistou, musí podstoupit náročné psychické vyšetření, což jen podporuje představu jeho připravenosti na jakoukoliv situaci, ačkoliv realita je často jiná (Čírtková, 2005). Kromě vyšetření musí policista projít výcvikem, kde je mimo jiné učí profesní personě, což představuje nasazenou masku. Musí působit dojmem, že má vše pod kontrolou. Ví, jak se zachovat, jaké provést kroky a dát najevo nebojácnost. Od této profese se vyžaduje potlačování emocí, neboť jejich náplní práce je uklidňování občanů a udávání příkazů. Představují autoritu, ze které je potřeba mít respekt (Kirschman, 2015). „*Policista, který hlídkuje ve městě nebo vystupuje z auta, nesmí dát najevo svou slabost a to, co uvnitř cítí. Policisté nemohou dát najevo hnus z chování pedofila, když čekají na jeho přiznání.*“ (Kirschman, 2015, s. 48). Policisté skrývají své pocity za profesionální maskou, skrývají je před ostatními, to na ně vyvolává vysoký tlak a následně stres.

Normální člověk za celý svůj život nezažije tolik tragických událostí, jako běžný policista zažije během krátké doby svého výkonu, což se dá považovat za další důvod, proč skrývají své emoce (Kirschman, 2015). Lidé pracující v tomto odvětví, kteří se vědomě a usilovně snaží potlačit přirozené citové reakce, mají predispozice k poststresové reakci (Čírtková, 2015).

## **Veřejný obraz**

Výkon policejní práce je velmi namáhavý. Velkou měrou na míru zátěže má nízká prestižnost a média, která obraz policistů příliš nevylepšují (Nový, 2003).

Důvěra veřejnosti v policii je ovlivňována několika faktory, jako je sociální klima, současná bezpečnost státu a ekonomická situace občanů, věk obyvatel, sebe prezentace policie a její transparentnost, rychlost a úspěšnost řešení případů a výše zmíněná mediální pozornost. Důvěru občanů narušuje nezákonné či neetické chování policistů, korupce, arogance, upravování svědectví, falšování důkazů nebo nekompetentnost policisty. V některých případech si špatný obraz o policejní profesi vytváří sami občané, pokud projevují lhostejnost, nespolupracují nebo jsou vůči druhé straně nepřátelští a agresivní (Nesvadba, 2009). Zde svou roli mohou hrát také předsudky, které Sociologický slovník definuje jako „*emocionálně silně zabarvený úsudek o druhých osobách, skupinách nebo nějakých záležitostech, který je možno jen obtížně změnit na základě nových zkušeností a informací.*“ (Jandourek, 2001, s. 198). Mnohdy jsou základy položeny na mylných nebo neúplných informacích (Jandourek, 2001). Navzdory tomu by Policie ČR měla názor společnosti brát vážně, jelikož to ovlivňuje budoucí spolupráci občanů s nimi či nábor nových kandidátů (Čírtková, 2015).

Sociální funkce policistů se pohybuje v rámci vztahu k veřejnosti. Obecně by měli zastupovat veřejný zájem, ale realita je jiná. Společnost je tvořena několika tisíci lidmi s různými potřebami, cíli a zájmy. Jejich individuální požadavky mohou být v rozporu s veřejným blahem. Ačkoliv se policejní složky snaží vytvářet prostředí vyhovující co nejvíce lidem, tak oni budou stejně nejvíce vnímat události ovlivňující je samotné. Nebude je zajímat, jaké má realizované rozhodnutí dopad pro osoby žijící na opačné straně státu (Nesvadba, 2009).

Policie je nejznámější organizací mezi občany a funguje 24 hodin denně, je neustále k dispozici (Queirós, Kaiseler, de Silva, 2013). Z toho důvodu mohou mít podle Kirschmanové (2015, s. 37) „*někdy pocit, že žijí pod drobnohledem a že každý jejich krok je podrobně zkoumán.*“ Jejich náplň práce je důležitá a může nenávratně ovlivnit situaci nebo osud a zdraví člověka. Počiny tudíž musí být správné, neriskantní a odpovědné, aby následně nemusely být přezkoumávány kontrolními úřady (Kirschman, 2015).

## **Agresivita**

Obecně lze agresii definovat jako tendenci k útočnému jednání vůči druhé osobě. Sociologické pojetí agresie nepojímá jako geneticky zakotvený předpoklad, ale jako vztah jedince vůči prostředí (Jandourek, 2001).

Útočné chování je ve společnosti považováno za nepřijatelný jev, ačkoliv to často bývá spojováno s osobnostním rysem policisty. Paradoxem je, že ti jsou agresivnímu jednání vystavováni neustále, představují terč. Policista se nemá, jak bránit, nemůže použít násilné taktiky, pokud nejde o mimořádnou situaci. Měl by zachovat klidnou hlavu a chovat se profesionálně ve smyslu zdvořilé mluvy, nepoužívání sprostných slov, a především bez použití agrese. Čím déle člověk vykonává policejní profesi, tím větší má sklony k útočnému jednání (Queirós, Kaiseler, de Silva, 2013). To Nesvadba (2009) připisuje osvojeným schémátům plynoucí z dlouhodobého působení deviantního prostředí a situací, kterým je policista neustále vystavován.

Čírtková (2015) si v této souvislosti pokládá otázku ohledně vypjatých situacích. Snaží se přijít na to, jak je možné, že při běžné situaci, jako je kontrola totožnosti nebo hlídkování, jsou někteří policisté napadeni a někteří nikoliv. Odpověď nachází v psychologické úvaze o dvou hlavních důvodech vzniku riskantní situace. Autorka sem řadí nevhodné chování policistů vedoucí k vyvolání agrese u druhé osoby. Policista využívá nepřátelský nebo diskriminační prvky v komunikaci, což vede k vytvoření problému v situaci, která by normálně byla naprosto běžnou. Projeví se emoce a zúčastněná osoba může být schopna fyzického útoku. Druhým důvodem jsou podle autorky chyby při zajišťování vlastní bezpečnosti. „*Podstatou této druhé varianty je chybný odhad nebezpečnosti situace. Policisté podcení nebo včas nerozpoznají signály nebezpečí.*“ (Čírtková, 2015, s. 144). Čírtková (2015) tvrdí, že na neadekvátní vyhodnocení okolností nemá vliv počet odsloužených let, ale myšlenková schémata. Autorka uvádí příklad, kdy se z rutinní záležitosti může stát hon na hledanou osobu, nebo kdy je policista překvapen lupičem běžící směrem k němu místo od něho. Svou bezpečnost ochrání, pokud bude jednat sebevědomě a působit dojmem, že má situaci pod kontrolou. V opačném případě by mohl pachateli dodat větší odvalu v kriminální činnosti. Policista je stále pouze člověk a z tohoto důvodu se setkává i s chybami při zajištění vlastní bezpečnosti. Nejčastěji to bývají problémy se zbraní. Nemá ji vůbec u sebe, došly mu náboje, anebo ji ani nestačil použít. Dále se pochybnosti objevují při špatném zajištění prostoru, nepřivolání posil, chybách při prohlídce, nepozornosti, porušení předpisů a navazujících nepozornostech (Čírtková, 2015).

### 3.4.4 Negativní dopady zátěže

#### Stres a syndrom vyhoření

Policejní práce je považována za velmi stresující a mezi základní negativní vlivy patří neustálý kontakt s traumatickými událostmi a násilím (Martinussen, Richardsen, Burke, 2007). Dokazuje to i výzkum podle, kterého „je až 62 % pachatelů v době útoku na policistu pod vlivem alkoholu, drog nebo kombinaci obojího.“ (Čírtková, 2015, s. 146). Stres se podle Čírtkové (2015) vztahuje k situaci, kterou policista vnímá jako zátěžovou s emocionálním a fyzickým napětím. Mezi podněty a události způsobující stres v policejním povolání autoři řadí směnný režim, nepřátelský postoj veřejnosti, byrokracii, tlak, strach, konflikty na pracovišti, nejasné kompetence, nesplněná očekávání, časové omezení, napětí, nejistotu, strach z možného zabití, potlačení emocí, nedostatek podpory, kontakt se smrtí a násilím, nebezpečné události a mnoho dalšího (Čírtková, 2005; Denský, 2006; Kirschman, 2015; Pilařová, 2004; Queirós, Kaiseler, de Silva, 2013). Čírtková (2015) uvádí, že policisté jsou neustále vystavováni tragickým situacím a mezi ty nejzávažnější řadí kontakt se znetvořenou, popřípadě rozkládající se mrtvolou. Dále do této kategorie začleňuje tragické okolnosti případu a smrt dítěte. Obecně je smrt součástí našeho života, ale je spojená se stářím a z toho důvodu úmrtí mladších osob může způsobit silnou emocionální stresovou reakci.

Nový (2003) ve své knize odkazuje na Roberta Loo, který působí v Královské kanadské jízdni policii a pojednává o profesní zátěži. Ta je mimo jiné způsobována střídavým obdobím usilovné práce a nudného čekání. Za jeden ze zdrojů stresové situace považuje funkce soudů. Vykonavatel spravedlnosti může mít pocit, že soud nerozhoduje správně a stojí na straně odsouzených. Zároveň je policie postavena na hierarchickém řádu, kde musí její příslušník postupovat podle rozkazů a předem stanovených postupů. Nemůže se rozhodovat a jednat podle vlastního uvážení a preferencí. Na druhou stranu nemůže být podle Nesvadby (2009) policista během své služby kontrolován neustále. Nový (2003) dodává, že pokud nastane krizová situace, tak se policista nejdříve musí vypořádat s reakcí okolí, postižených osob, kolegů a nadřízených. Zároveň může být jeho postup přezkoumán z důvodu jeho správnosti a dodržování nařízených postupů. Až po tomto všem má policejní příslušník čas na své vlastní vyrovnávání se se situací.

S policejní profesí se pojí plno nepříjemných povinností a mezi ně s určitostí patří sdělování nepříjemných zpráv občanům a rodinným příslušníkům postižených osob, především jedná-li se o úmrtí (Čírtková, 2015). Přestože Nesvadba (2009) uvádí, že základními hodnotami Police České republiky jsou profesionalita, nestrannost, odpovědnost, ohleduplnost

a bezúhonnost, tak člověk nemá tu moc, aby ovlivnil náročnost daných situací, navzdory tomu má však možnost zvýšit svou připravenost (Čírtková, 2015). Osoba vykonávající službu pro ostatní musí být připravena přinášet oběti. Tudíž je potřeba silné odhodlání, vzdělání a osobní dispozice, aby byl pracovník schopen ztotožnit se s danou problematikou, ale zároveň aby byl schopen se od ní oprostit (Jankovský, 2003).

V rámci pracovního života je důležité vypořádání se člověka se svým profesním zařazením. Kromě plnění úkolů je také potřeba dosáhnout určité míry spokojenosti, seberealizace a uznání (Bedrnová, Pauknerová, 2015). Pokud v naší práci nepociťujeme uznání ze strany kolegů a nadřízených a zároveň nezískáváme žádnou pozitivní zpětnou vazbu od našich klientů, může to snížit naši motivaci a sebevědomí v profesním kontextu (Pešek, Praško, 2016). Pocity nedocenění vedou podle Peška a Praška (2016) ke vzniku syndromu vyhoření, k němuž mají policisté vysoké riziko vzniku, jak uvádějí Basinka a Dáderman (2019).

Syndrom vyhoření má u příslušníků policie stejný průběh jako u jiných zaměstnání. Pomalu přicházejí o zájem, nechtějí plnit pracovní povinnosti, snaží se vydávat co nejméně energie a práci navíc se vyhýbají. Služební příprava se stává zlem, další možné vzdělání a tréninky nepřipadají v úvahu (Denský, 2006). Velká pravděpodobnost, že syndromu vyhoření postihne policistu, je spojována s negativním důsledkem dlouhodobého zaměstnání. Jsou velmi zranitelní a náchylní k poruchám, a to z důvodu zapojení do zátěžových situací a podléhání neustálému stresu (García-Rivera, Olguín-Tiznado, Aranibar a kol., 2020). „*Stres je jednou z nejčastějších příčin pracovní neschopnosti anebo předčasného odchodu z aktivní služby.*“ (Čírtková, 2015, s. 136). Policista sloužící více než šest let, bude vykazovat výraznější příznaky syndromu než policista, který právě do výkonu služby nastoupil (Denský, 2006).

Kromě negativního vlivu na rodinný život má syndrom vyhoření podíl na myšlenkách o sebevraždě (Martinussen, Richardsen, Burke, 2007). U policistů je mnohem vyšší výskyt sebevražedných sklonnů než u profesích jiných (Čírtková, 2005). Hlavní důvody, proč se tomu tak děje uvádějí Queirós, Passos, Bártolo a kol. (2020). Jedná se o náročné situace, neustálý stres, a především jde o jednoduchý přístup ke zbrani. Čírtková (2005) podněty rozšiřuje o rozpad policejních iluzí, korupci, pocit viny, stud a o kontakt se smrtí.

Čím vyšší je stres a s ním spojený syndrom vyhoření, tím horší je fyzické a duševní zdraví a kvalita policejní služby. Zde vstupují v důležitost pohybové a volnočasové aktivity. Ty umožňují odpoutání se od práce, zlepšují náladu a získáváme díky nim více energie (García-Rivera, Olguín-Tiznado, Aranibar a kol., 2020). García-Rivera, Olguín-Tiznado, Aranibar

a kol. (2020) se domnívají, že sportovní a volnočasové aktivity by měly být zařazeny do intervenčního programu policistů a být nedílnou součástí jejich života, kvůli kladným účinkům. Na ty by měly brát velitelé a vedoucí policejních složek velký ohled, jelikož to kromě podpory celkové pohody a redukce negativních emocí, pomáhá snižovat působení stresu a rozvoje syndromu vyhoření.

## **PTSD**

Policisté a policistky mohou být vystaveni dvou typům traumatických událostí. První a méně stresující trauma je způsobené přírodou a druhý typ naopak člověkem (Kirschman, 2015). Praško, Hájek, Pašková a kol. (2003) mezi katastrofy způsobené přírodou řadí povodně, vichřice, požáry, výbuch sopek, laviny a zemětřesení. Traumata zapříčiněna lidmi autoři rozdělují do dvou podkategorií. Jednou z nich jsou nezáměrné události, kam lze zařadit letecké, dopravní a silniční nehody, kolapsy mostů a nukleární katastrofy. Druhým typem jsou situace způsobené záměrně. Spadají sem kriminální činnosti, sexuální zneužívání, mučení, terorismus a válečné události.

Kromě syndromu vyhoření policisty postihuje i posttraumatická stresová porucha neboli PTSD. Ta nastupuje po silném traumatu, většinou se to týká smrti nebo závažného zranění. Jde o stres vyvolaný specifickou událostí, a tudíž lze přesně určit příčinu vzniku. Člověk je vystaven psychologickému a tělesnému napětí projevující se strachem, bezmocí a hrůzou. Symptomy se objevují během následujících tří měsíců po incidentu. Přestože se osoba po několika měsících zotaví, tak chronické projevy mohou přetrvávat mnohem déle. Mezi typické příznaky PTSD se řadí samovolné prožívání traumatické události, útek od problémů, eliminace vzpomínek, neschopnost vyjadřovat emoce, pochyby o budoucnosti, nespavost, vznětlivost a nekoncentrovanost (Kirschman, 2015).

Čírtková a Spurný (2001) vytvořili tabulku se základními typy policejních stresů mající vliv na vznik PTSD. Velké riziko podle nich nesou extrémní situace, pod kterými si lze představit účast u katastrof, smrtelných nehod a masakrů. O něco nižší riziko vzniku s sebou nese použití střelné zbraně, vyšetřování smrti dítěte či mimořádné nehody. Minimální nebezpečí na vznik PTSD mají podle autorů vliv výrazné situace, které každého zasáhnou jinak, označují je za osobní pomníčky. Mimo tuto tabulku Kirschman (2015) upozorňuje na fakt, že k výše zmíněné poruše mohou být někteří lidé více náchylní. Jde například o lidi bojující s depresemi, osamělce, perfekcionisty, horké hlavy a o osoby mající problém s návykovými látkami nebo ti, co již traumatickou událost zažili.

S touto poruchou se setkávají profese vystavované krizovým situacím. Kromě policejního povolání se jedná například o lékaře, záchrannou službu či hasiče (Kirschman, 2015). „*Posttraumatická stresová porucha (PTSD) je oficiálně považována za duševní poruchu, která postihuje až 15 % pracovníků ve výše zmíněných profesích.*“ (Kirschman, 2015, s. 120). O této poruše se začalo více hovořit v období první světové války, kdy se jí přezdívalo válečná neuróza a v dnešní době jí trpí miliony lidí na světě (Praško, Hájek, Pašková a kol., 2003).

V rámci konceptu PTSD by bylo dobré se seznámit také s tzv. post-shooting-trauma, které se nejvíce rozvinulo v Americe. Nejčastěji se s tímto typem traumatu setkáme právě u policistů a představuje stresovou reakci po použití zbraně vůči jinému člověku. Osoba si zpětně situaci neustále přehrává v hlavě, trpí nespavostí a podrážděností. Mezi značné důsledky se řadí ztráta iluzí o nesmrtelnosti, osoba má pocit ztráty kontroly, obává se budoucnosti, má problém s předpisy, uchyluje se k alkoholu a provází ho rodinné a osobní problémy (Čírtková, 2015).

### **3.4.5 Psychologická pomoc policistům**

Psychologie se do policejního odvětví dostává ve 20. letech 20. století a termín policejní psychologie je v naší společnosti rozšířený ve velmi malé míře. Jedná se o mladou disciplínu, nacházející se na začátku vývoje, který je spontánní a ovlivňovaný potřebami vycházejících z policejní profese. Je třeba brát v potaz, že policejní psychologie zatím nemá pevně ukotvenou definici (Čírtková, 2015). „*Výrazem policejní psychologie se rozumí uplatňování psychologických přístupů, hledisek a poznatků v policejní a bezpečnostní branži. Policejní psychologie se zajímá o chování a prožívání lidí v situacích, v nichž jde o zajišťování zákonnosti a veřejného pořádku a bezpečnosti.*“ (Čírtková, 2015, s. 42).

Původní rolí psychologů bylo vybírat způsobilé osoby do policejního zaměstnání, tedy určit jejich psychický stav a následně je odborně připravit na výkon práce. Postupem času dochází k jejich většímu uplatnění a zastávají více funkcí než pouze posuzovat budoucí zaměstnance. Zapojují se do případů, poskytují odborná stanoviska, předávají informace médiím a tím se snaží vytvářet lepší mediální obraz policejní profese, poskytují konzultace a své uplatnění nacházejí i v prevenci kriminality (Čírtková, 2015). Dále se mimo jiné věnují utváření atmosféry a pozitivních vztahů na pracovišti. Kromě pracovních záležitostí může policista s psychologem probírat osobní či rodinné problémy (Kirschman, 2015).

Podle Denského (2006) by každé personální oddělení mělo zajišťovat příjemné pracovní prostředí. Psycholog zde může být nápomocen v odhalování problémů a navrhování řešení.

Čírtková a Spurný (2001) pohlížejí na intervenci v rámci pracovního prostředí jako na průlomovou záležitost. Dlouhou dobu byla poskytována pouze na individuální úrovni, což dnes již neplatí. Práce policejního psychologa je rozmanitá a rychle se rozvíjející. Člověku nestačí znát základy psychologie, ale musí se rovněž orientovat ve forenzní a kriminální psychologii, v právu, a především v policejních povinnostech (Čírtková, 2015).

V České republice jsou psychologická pracoviště pod záštitou ministerstva vnitra a z důvodu náročnosti povolání je na psychologickou péči kladen velký důraz (Denský, 2006). Psychologové během své práce dodržují Etický kodex psychologa v rezortu ministerstva, tím se rozumí mlčenlivost a ochrana zájmů klienta (Vymětal, 2003), ačkoliv Kirschmanová (2015) uvádí, že policistům může být nařízena povinná terapie, kde neexistuje důvěrnost. Ta je základní psychologickou podmínkou, pokud se na odborníka policista obrátí se svými problémy. Terapie bývá většinou nařízena z důvodu konfliktu na pracovišti, disciplinárního řízení, nebo účasti na kritickém incidentu.

Policisté se v rámci svých povinností dostávají do krizových situací, které Nový (2003) definuje jako neočekávané události, provázené vysokým stresem, jež vyvolávají intenzivní emoční reakci, buď okamžitě nebo s určitým zpožděním. Můžeme si pod tím představit smrtící ohrožení, participace na přestřelce, účastnění se hromadné autonehody nebo smrt kolegy. Běžné mechanismy na řešení těchto situací nestačí a v tu chvíli nastupuje na scénu psychologická pomoc (Nový, 2003). Pojem krizové intervence nemá konkrétní definici, ale využívá se jako označení pro rychlou pomoc člověku procházející si zátěžovou situací (Čírtková, Spurný, 2001). Podle Čírtkové a Spurného (2001) může krizovou intervenci poskytnout kdokoliv, kdo disponuje správnými dovednostmi a ty lze získat pomocí výcviku. Z toho vyplývá, že odbornou pomoc v tomto ohledu nemusí poskytovat pouze vystudovaný psycholog, ale také zaškolené osoby či lidé pracující v psychosociálních nebo kritických zaměstnání, například právě policisté nebo hasiči. Právě vysloužilí policisté využívají svých zkušeností z praxe a podílejí se na krizové pomoci (Kirschman, 2015).

Denský (2006) psychologickou práci staví na třech pilířích. Prvním z nich je poradenství, krizová intervence a terapie. Součástí druhého pilíře je projekt věnující se posttraumatické péči o policisty a poslední pilíř se podle autora zakládá na anonymní telefonní lince. Vymětal (2003) doplňuje, že se ministerstvo vnitra přidalo do programu PHARE, jehož součástí je projekt zabývající se posttraumatickou péčí o policisty. V České republice bylo jmenováno osm týmů pro práci s lidmi, kteří si prošli traumatizujícím zážitkem.



V souvislosti s rozvojem psychologické pomoci policistům byla v roce 2002 zřízena anonymní telefonní linka fungující 24 hodin denně. Provozují ji speciálně vycvičení interventi pocházející od policistů, psychologů či učitelů (Vymětal, 2003). Kromě telefonního spojení je možné s nimi anonymně komunikovat prostřednictvím emailu nebo Skype. Péče by měla být prováděna v důvěrném duchu, tudíž by si psychologové neměli vést žádné informace o klientovi (Kirschman, 2015).

Pro zvládání zátěžové neboli krizové situace Nový (2003) ve svém článku navrhuje metodu debriefingu. Ta pomáhá zmírnit emoční důsledky, zpracovat situaci, uvědomit si dopad a zrychlit návrat do normálního života. Tato metoda by měla být uplatněna co nejdříve, ideálně 24 – 72 hodin po události, ale není vždy možné to správně načasovat. Pokud se debriefing provede v tomto časovém rozpětí, tak to významně pomůže zmírnit krátkodobé i dlouhodobé reakce na prožité trauma. Lidé, kteří toto nepodstoupí, jsou více náchylní k rozvoji silnějších symptomů vedoucích k profesnímu i mimoprofesnímu selhání. Existuje několik schémat, podle kterých by se měla tato metoda dodržovat. Nový (2003) používá za příklad Safe-R model. Ze začátku jde o uklidnění, poté následuje ujištění o tom, že si člověk danou krizovou situací opravdu prošel, pokračuje se fází porozumění a prací se symptomy. Následně nastupuje podpora ve způsobech vyrovnávání se s incidentem, až to přejde do fáze, kdy se člověk vrací do stavu před danou událostí. Poté dochází k vyprávění o tom, k čemu došlo a reflexi vlastních myšlenek a pocitů. Ke konci osoba přichází ke střetu s nepříznivými jevy, které na něho působí, jako je sebekritika nebo pocit viny. Následuje opět fáze uklidnění a orientace na budoucnost.

Vyšetřování kriminálních případů je pro jedince náročným úkolem, z toho důvodu by měl psychologickou pomoc vyhledat sám a dobrovolně (Čírtková, Spurný, 2001). Podle Denského (2006) u policistů stále panuje přesvědčení, že vyhledání odborné pomoci je projevem slabosti.

## **4 Praktická část práce**

Praktická část práce vychází z odborné literatury, která byla použita v teoretické části a slouží jako základní podklad pro provedení výzkumu. Na základě získaných poznatků byl sestaven dotazník, jehož cílem je zjistit, zda policisté a policistky na Vysočině mají predispozice ke vzniku syndromu vyhoření a jaký vliv na to mohou mít různé faktory, jako je například věk nebo délka praxe. Současně budeme zjišťovat, zda jsou respondenti v rámci svého pracovního prostředí dostatečně podporováni a zda disponují dostatečnou prevencí před vznikem syndromu vyhoření.

Tímto výzkumem bude možné získat hlubší porozumění faktorům ovlivňujícím syndrom vyhoření u policistů a policistek na Vysočině a navrhnout vhodná opatření pro prevenci a řešení této problematiky v rámci pracovního prostředí policie.

### **4.1 Dotazníkové šetření**

Výzkumná část práce byla realizována pomocí kvantitativní metody za použití online dotazníku, který byl distribuován do různých policejních oddělení na Vysočině. Celkem 184 respondentů vyplnilo dotazník během 20 dnů, kdy byla anketa aktivní. Dotazník obsahoval 27 otázek, z nichž většina byla uzavřeného typu, avšak byla zahrnuta i jedna otázka v podobě Likertovy škály a jedna možnost pro dotazované s doplněním vlastní odpovědi. Tímto způsobem byla získána data, která budou analyzována a interpretována v následující části práce.

### **4.2 Charakteristika respondentů**

Pro praktickou část práce byli jako výzkumný vzorek vybráni policisté a policistky působící v Kraji Vysočina. Respondenti byli osloveni prostřednictvím emailu s žádostí o účast ve výzkumném šetření a o rozšíření mezi své kolegy a kolegyně. Celkem bylo osloveno 21 obvodních oddělení na Vysočině, a kromě státních policistů byl dotazník rozeslán i městské policii ve Světlé nad Sázavou a v Ledči nad Sázavou. Z celkové počtu oslovených se na dotazník podívalo 239 osob, z nichž ho vyplnilo 184 příslušníků Policie ČR. Ze zjištění provedeného výzkumu vyplývá, že i přes zaslání dotazníků ne všichni oslovení odpověděli. Nicméně bylo dosaženo relativně vysoké úrovně vyplněných dotazníků. Tento výsledek svědčí o určité angažovanosti a zájmu o zkoumanou problematiku, což může být pozitivní indikátor pro důvěryhodnost získaných dat.

### Otázka č. 1 až č. 3: Pohlaví, věk a nejvyšší dosažené vzdělání

První tři otázky v dotazníkovém šetření se týkají základních informací, jako je pohlaví, věk a nejvyšší dosažené vzdělání. Tabulka 1 shrnuje výsledky těchto otázek.

Poměr zastoupení žen a mužů je velmi nevyrovnaný, jelikož se dotazníku zúčastnilo 81,5 % (150) mužů a pouze 18,5 % (34) žen. Kvůli nevyváženému poměru otázka o pohlaví slouží především jako doplňující informace.

Věkové kategorie jsou zastoupeny v pestřejším počtu, než tomu bylo u pohlaví. Nejvíce dotázaných se nachází ve věku od 40 do 49 let a to konkrétně 32,1 % (59). Druhou nejpočetnější skupinou jsou policisté a policistky ve věku od 18 do 29, kterých je 30,4 % (56). Dále následuje věková skupina od 50 do 59 let a pouze jeden respondent uvedl, že je mu 60 a více let.

Třetí otázka se zaměřovala na nejvyšší dosažené vzdělání. Převážná většina respondentů vystudovala vysokou školu (87) nebo střední školu s maturitní zkouškou (84).

Tabulka 1: Přehled o pohlaví, věku a vzdělání respondentů

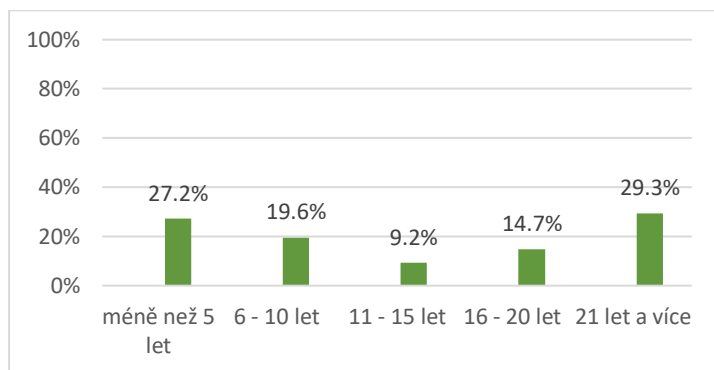
Pohlaví	
žena	18,50 %
muž	81,50 %
Věk	
18 - 29	30,40 %
30 - 39	25,50 %
40 - 49	32,10 %
50 - 59	11,40 %
60 a více	0,50 %
Nejvyšší dosažené vzdělání	
SŠ s výučním listem	0,50 %
SŠ s maturitní zkouškou	45,70 %
VOŠ	6,50 %
VŠ	47,30 %

Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 4: Délka Vaší praxe u policie

Graf 1 vyobrazuje délku praxe osob zaměstnaných u policejní služby. V dotazníkovém šetření mají největší zastoupení ženy a muži s délkou praxe s 21 lety a více a to konkrétně 29,3 % (54). O nepatrně menší počet tvoří policisté a policistky s praxí dlouhou méně než 25 let, což odpovídá 27,2 % (50). Osob působících u policie 6 až 10 let je 19,6 % (36) a zbytek z nich u policie slouží buď 16 – 20 let nebo 11 - 15 let.

Graf 1: Délka praxe respondentů u policie



Zdroj: vlastní zpracování

**Otázka č. 5: U následujících tvrzení uveďte, jak často máte v zaměstnání níže uvedené pocity.**

Na základě teoretické části diplomové práce byla sestavena dotazníková otázka č. 5 s cílem co nejpřesněji určit, zda zaměstnanci policie mají předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření. Respondenti byli požádáni, aby pomocí Likertovy škály vyjádřili, jak často zažívají konkrétní pocity v rámci svého zaměstnání. Výsledky této otázky jsou shrnuty v tabulce 2. Výběr odpovědí probíhal pomocí škály od 1 do 5, kde 1 = nikdy, 2 = jednou za čas, 3 = občas, 4 = často, 5 = vždy.

Tabulka 2: Pocity respondentů v zaměstnání

	1	2	3	4	5
1. Jsem v práci pod tlakem.	2,2 %	15,2 %	46,7 %	29,3 %	6,5 %
2. Jsem vystavován/a psychicky náročným situacím.	1,6 %	17,4 %	42,4 %	29,9 %	8,7 %
3. Cítím bezmoc.	27,2 %	39,7 %	15,2 %	9,2 %	8,7 %
4. Jsem psychicky vyčerpán/a.	13,6 %	38,0 %	25,0 %	15,8 %	7,6 %
5. Jsem tělesně vyčerpán/a.	31,0 %	38,0 %	21,2 %	7,6 %	2,2 %
6. Jsem emocionálně vyčerpán/a.	16,3 %	40,2 %	25,0 %	12,5 %	6,0 %
7. Je na mě kladeno příliš požadavků.	7,6 %	33,7 %	34,2 %	16,3 %	8,2 %
8. Jsem v časové tísní.	8,7 %	29,3 %	36,4 %	15,2 %	10,3 %
9. Mám obavy/strach.	35,3 %	43,5 %	9,2 %	7,1 %	4,9 %
10. Cítím se oceněný/á.	21,2 %	29,9 %	31,5 %	14,1 %	3,3 %
11. Cítím se plný/á energie.	10,3 %	30,4 %	33,7 %	22,8 %	2,7 %
12. Mám ze sebe dobrý pocit.	4,3 %	13,6 %	34,2 %	37,0 %	10,9 %
13. Prožívám dobrý den.	7,6 %	16,3 %	41,8 %	26,6 %	7,6 %

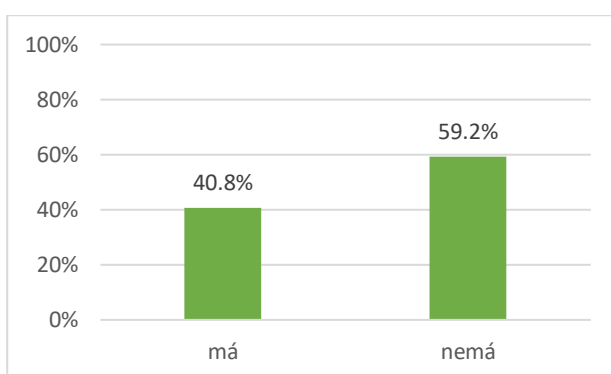
Zdroj: vlastní zpracování

Mezi všemi 13 pocity uvedenými v tabulce 2 se nachází jak pozitivní, tak negativní emoce. Z toho důvodu je důležité si uvědomit, jak škála funguje pro každý z těchto pocitů. Pocity označené čísly 1 až 9 představují negativní emoce, takže hodnoty 1 až 2 na škále znamenají, že tyto pocity téměř nezažívají a nemají tendenci k rozvoji syndromu vyhoření. Obráceně to funguje u pozitivních pocitů, kde hodnoty 1 až 2 na škále sice také říkají, že tyto pocity jsou málo zažívány, ale v tomto případě je to špatně a následkem je tendence ke vzniku syndromu vyhoření.

Na základě této úvahy byla u každého člověka ze 184 dotázaných provedena samostatná analýza podle toho, jakou možnost ohodnocení v rámci škály u jednotlivých pocitů zvolili. Pokud hodnoty 1, 2 v rámci negativních emocí a hodnoty 3,4,5 v rámci pozitivních emocí byli uvedeny u více než 7 pocitů, což představuje více než polovinu, pak daný respondent nemá tendenci k syndromu vyhoření. Tímto způsobem bylo zjištěno, že ke vzniku syndromu vyhoření má tendenci 40,8 % (75) policistů a policistek, jak je zobrazeno v grafu 2.

Zjištění počtu respondentů mající nebo nemající tendenci ke vzniku syndromu vyhoření je důležité pro tuto diplomovou práci, jelikož se s těmito údaji pracuje v rámci testování hypotéz.

*Graf 2: Kolik respondentů má či nemá předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření*

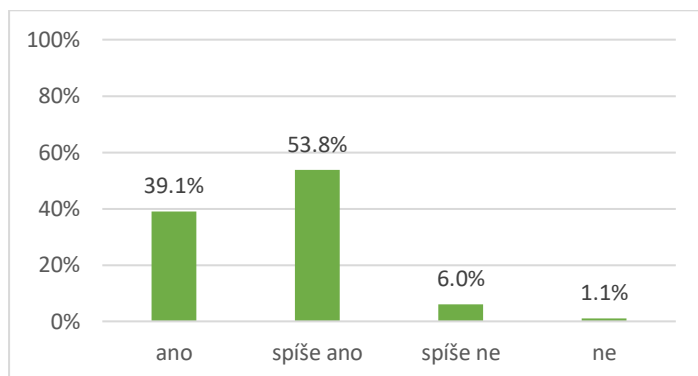


*Zdroj: vlastní zpracování*

#### **Otázka č. 6: Vycházíte se všemi kolegy/kolegyněmi na Vašem oddělení?**

Jedna z otázek se zaměřovala také na vztahy na pracovišti mezi kolegy/kolegyněmi. Z grafu 3 je patrné, že skoro naprostá většina dotázaných se svými spolupracovníky vychází dobře, jelikož 92,9 % (172) na otázku uvedlo kladnou odpověď.

Graf 3: Vztahy respondentů s kolegy/kolegyněmi

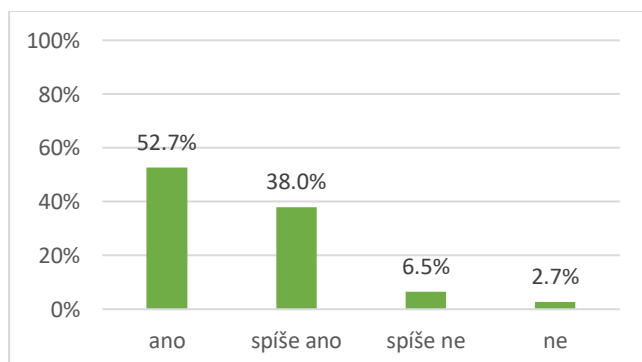


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 7: Vycházíte se svým vedoucím/nadřízeným?

Otázka č. 7 je podobná jako ta předchozí, pouze se zaměřuje na vztahy s vedoucím. Zde se výsledky opět moc neliší, neboť většina respondentů, konkrétně 90,7 % (167), má se svým nadřízeným dobré vztahy.

Graf 4: Vztahy respondentů s vedoucím/nadřízeným

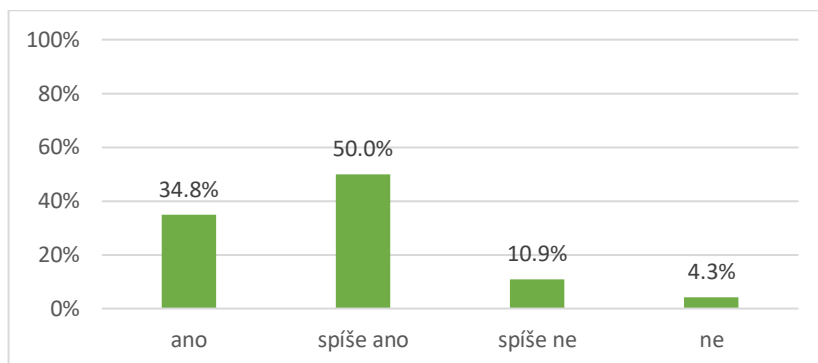


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 8: Řekl/a byste, že na Vašem oddělení obecně panují dobré vztahy?

Celkové vztahy na pracovišti shrnuje otázka č. 8, která zjišťuje, jaké vztahy panují mezi všemi členy oddělení bez ohledu na pozice. Ze všech dotázaných 84,8 % (156) sdělilo, že u nich v zaměstnání panují dobré či spíše dobré vztahy, zatímco 15,2 % (28) uvedlo opak.

Graf 5: Celkové vztahy respondentů na pracovišti

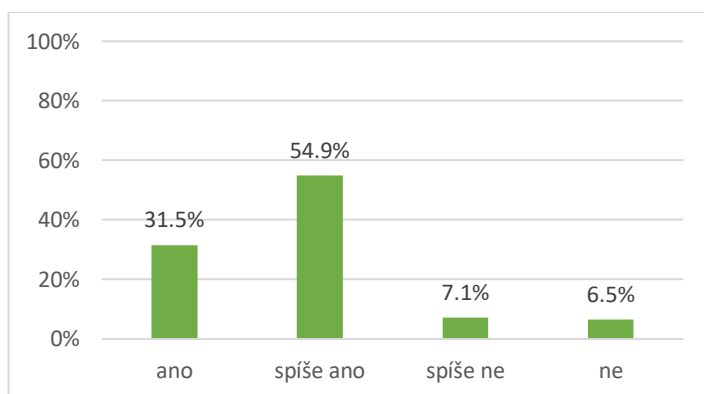


Zdroj: vlastní zpracování

**Otázka č. 9: Cítíte, že se Vám dostává dostatek podpory ze strany kolegů/kolegyň?**

Na otázku, jestli respondenti cítí dostatek podpory od svých kolegů a kolegyň odpovědělo 31,5 % (58) ano, 54,9 % (101) spíše ano, 7,1 % (13) spíše ne, 6,5 % (12) ne.

Graf 6: Podpora respondentů ze strany kolegů/kolegyň

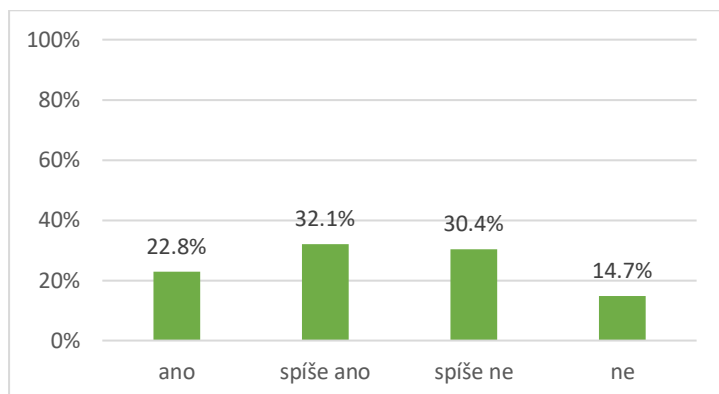


Zdroj: vlastní zpracování

**Otázka č. 10: Obtěžují Vás nezávažné (pro Vás nezajímavé) oznámení klientů?**

Další otázka v dotazníkovém šetření se zaměřuje na oznámení od klientů, jak respondentům připadají obtěžující. Zjištění ukázala, že pokud jde o případy, které jsou pro dotazované nezajímavé, tak 22,8 % (42) z nich pociťuje, že jsou jimi obtěžováni, zatímco 32,1 % (59) z nich tuto situaci vnímá spíše jako otravnou. Naopak 30,4 % (56) policistů a policistek uvedlo, že je, pro ně nezajímavé oznámení, spíše neobtěžuje, a 14,7 % (27) z nich s tímto nemá problém vůbec.

Graf 7: Obtěžování klientů nezávažnými oznámeními

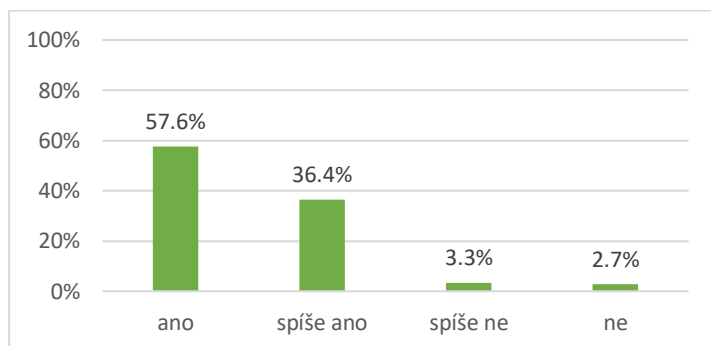


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 11: Jednáte s klienty vždy na profesionální úrovni?

Ke klientům přistupuje vždy 57,6 % (106) policistů a policistek na profesionální úrovni a 36,4 % (67) obvykle také. Zatímco 3,3 % (6) tento styl jednání spíše nevolí a 2,7 % (5) ho nepreferují vůbec.

Graf 8: Profesionální jednání respondentů vůči klientům



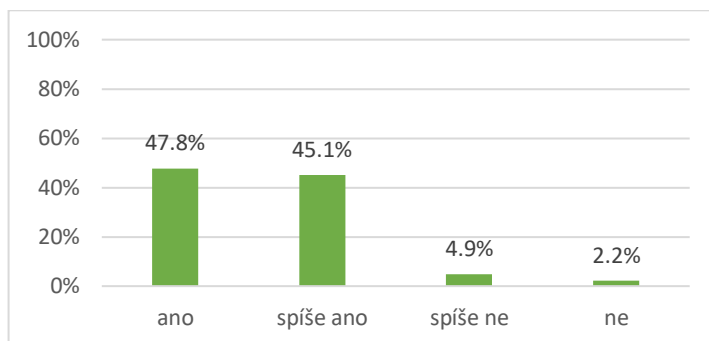
Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 12: Dokážete být empatický/á ke klientům?

Podobně jako se respondenti snaží jednat profesionálně se svými klienty, tak se snaží být k nim i empatictí, což vyplývá z grafu 9, kde 47,8 % (88) uvedlo možnost ano a 45,1 % (83) spíše ano.



Graf 9: Empatie respondentů vůči klientům

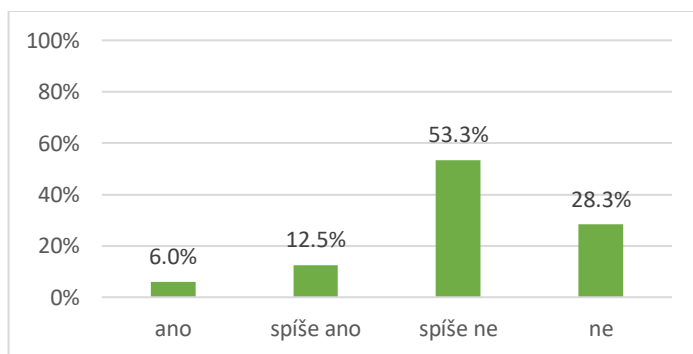


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 13: Stane se, že některé problémy klientů vnímáte jako své vlastní?

Z předešlých dvou otázek jsme zjistili, že naprostá většina respondentů dokáže být ke klientům empatická a jedná s nimi na profesionální úrovni. Navzdory tomu jen málo z nich vnímá jejich problémy jako své vlastní, což nám znázorňuje graf 10, kde to uvedlo 53,3 % (98) a 28,3 % (52) z nich. Pouhým 6 % (11) a 12,5 % (23) dotázaných občas pocítí, že se vžijí do problémů klientů.

Graf 10: Vnímání problémů klientů jako vlastní

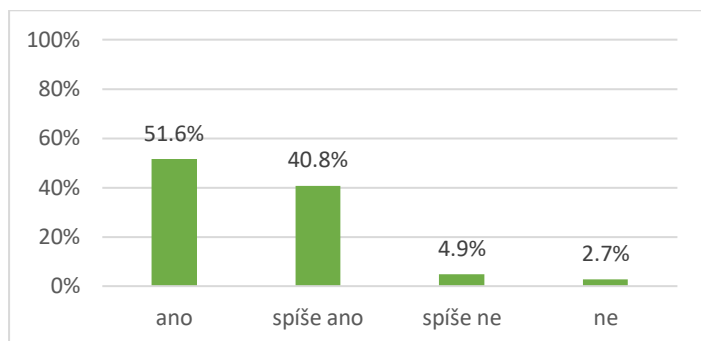


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 14: Dáváte si záležet na administrativních činnostech?

Jak zmiňuje teoretická část práce, tak administrativní činnost příslušníků Policie ČR je nedílnou součástí každodenní práce. Dle grafu 11 si na ní dává záležet 51,6 % (95) respondentů, 40,8 % (75) si dává spíše záležet, 4,9 % (9) ji nevěnují tolik pozornosti a 2,7 % (5) si s administrativou hlavu neláme vůbec.

Graf 11: Administrativní činnost

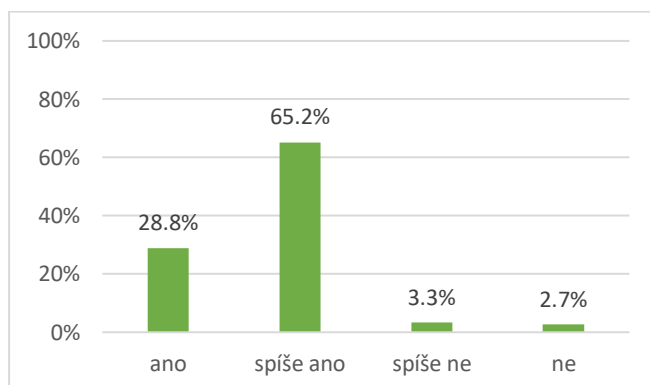


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 15: Snažíte se vždy vyjít klientům vstříc?

V rámci výzkumu bylo zjišťováno, zda se policisté a policistky snaží vždy vyjít klientům vstříc. Jak je patrné z grafu 12, 65,2 % (120) uvedlo, že se spíše snaží vyjít klientům vstříc a naprostou ochotu zvolilo 28,8 % (53) respondentů.

Graf 12: Vstřícnost respondentů ke klientům

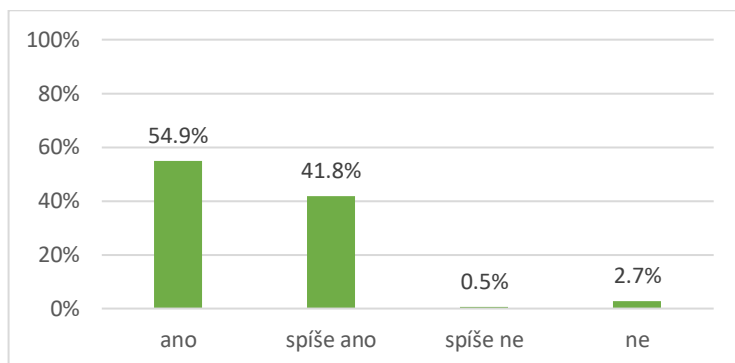


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 16: Snažíte se vždy vyjít kolegům vstříc?

Obdobně jako u předešlé otázky, tak i tady se zjišťuje vstřícnost policistů a policistek, ne vůči klientům, ale ke kolegům a kolegyním. Ve vzájemném porovnání si ochota vůči spolupracovníkům stojí o maličko lépe, jelikož se o ni vždy snaží 54,9 % (101) a spíše se snaží 41,8 % (77) respondentů.

Graf 13: Vstřícnost respondentů vůči kolegům

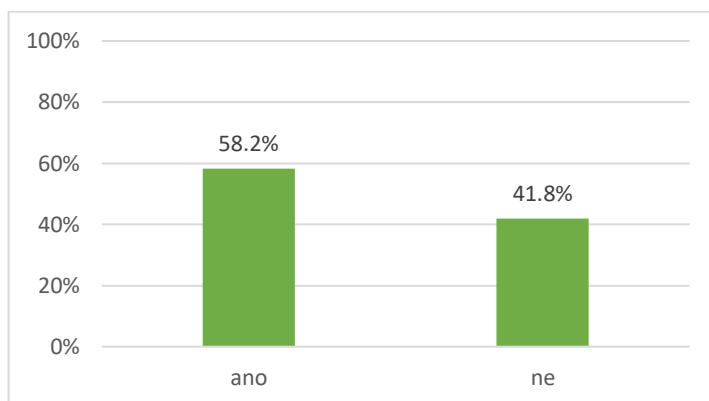


Zdroj: vlastní zpracování

#### Otázka č. 17: Prošel/a jste někdy v rámci povolání traumatizujícím zážitkem?

Součástí dotazníkové šetření byla také otázka týkající se prožití traumatizujícího zážitku. Tím si podle výsledků prošlo v rámci svého povolání 58,2 % (107) respondentů a zbylých 41,8 % (77) se do této situace nikdy nedostalo.

Graf 14: Prožití traumatizujícího zážitku

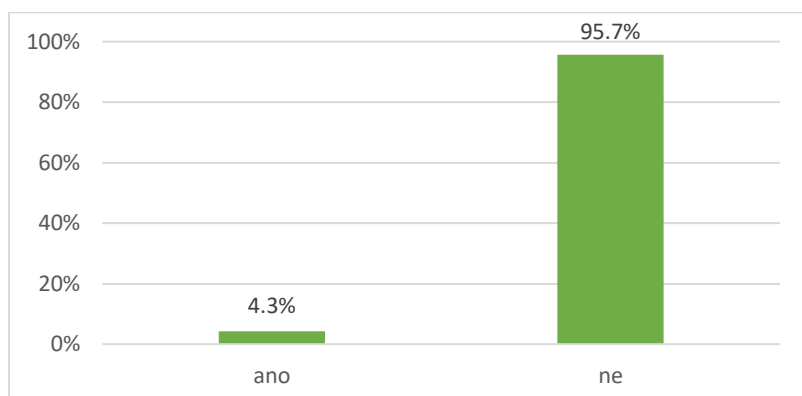


Zdroj: vlastní zpracování

#### Otázka č. 18: Vyhledal/a jste někdy odbornou pomoc?

Podle dotazníkového šetření odbornou pomoc vyhledalo pouze 4,3 % (8) respondentů, i přestože v předešlé otázce (č. 17) odpovědělo 58,2 % (107) policistů a policistek, že si prošli traumatizujícím zážitkem. Odborná pomoc zahrnuje psychologickou, psychiatrickou a lékařskou pomoc, ať formou terapie, poradenství nebo využití anonymní krizové linky apod.

Graf 15: Vyhledání odborné pomoci respondenty

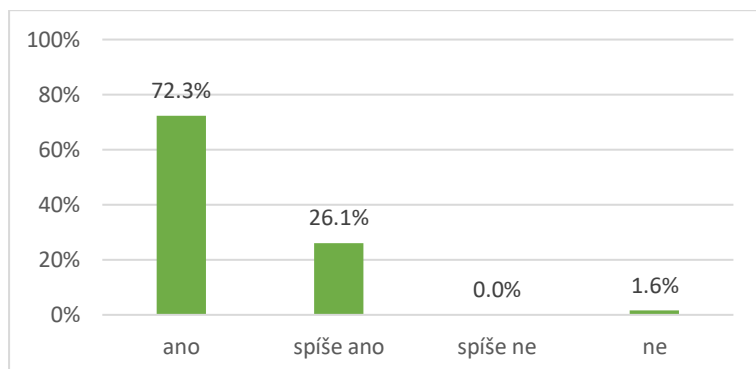


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 19: Je podle Vás důležité, aby policisté dbali na péči o své psychické zdraví?

Navzdory výsledkům z otázky č. 18 lze při prvním pohledu na graf 16 vidět, že pro naprostou většinu policistů a policistek je důležité dbát o psychické zdraví.

Graf 16: Důležitost péče o psychické zdraví podle respondentů

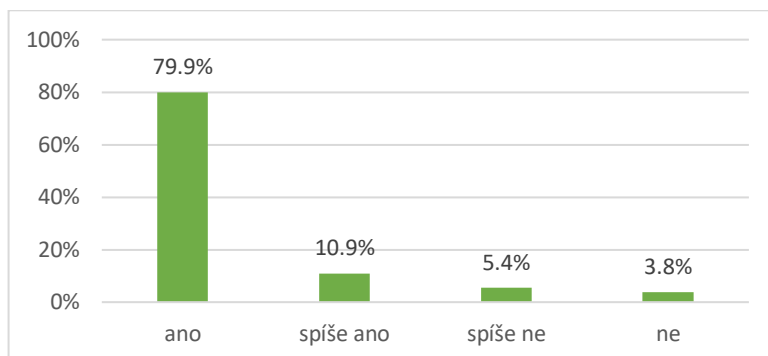


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 20: Máte mimopracovní aktivitu, které se aktivně věnujete?

Mimopracovní aktivity jsou jeden ze způsobů, jak si vyčistit hlavu od pracovních povinností. Z toho důvodu dotazníkové šetření obsahovalo otázku, zda se dotázaní věnují nějakým mimopracovním činnostem. Výsledky jsou kladné, neboť 79,9 % (147) odpovědělo ano a pouhých 3,8 % (7) uvedlo, že nemá mimopracovní aktivitu, které se věnuje.

Graf 17: Mimopracovní aktivity



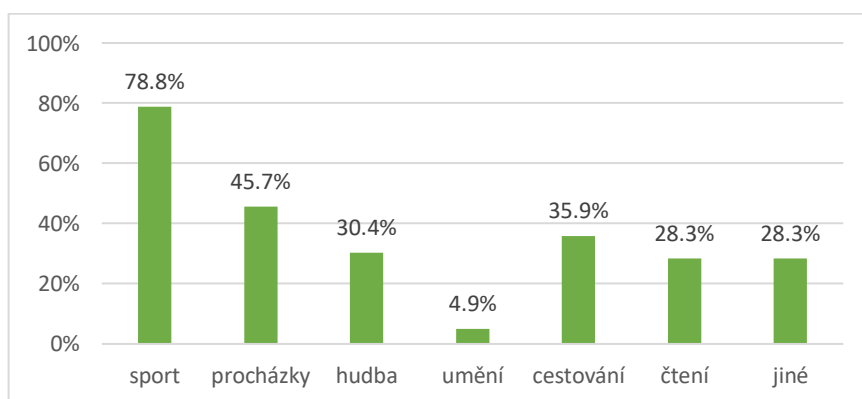
Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 21: O jaké mimopracovní aktivity se jedná?

U této polootevřené otázky měli respondenti uvést, jaké jsou jejich aktivity mimo zaměstnání. Měli možnost zvolit více než jednu možnost a případně doplnit další aktivitu, pokud si žádnou z nabízených možností nevybrali. Nicméně, žádný z dotázaných nezadal žádnou doplňující aktivitu, ačkoliv 28,3 % (52) z nich vybralo možnost „jiné“.

Odpovědi jsou graficky znázorněny v grafu 18. Mezi nejčastější činnost patří sport, a to vybralo celkem 78,8 % (145) respondentů, dále 45,7 % (84) respondentů uvedlo procházky, 30,4 % (56) hudbu, 4,9 % (9) umění, 35,9 % (66) cestování a 28,3 % (52) dotázaných zvolilo čtení.

Graf 18: Typy mimopracovních aktivit

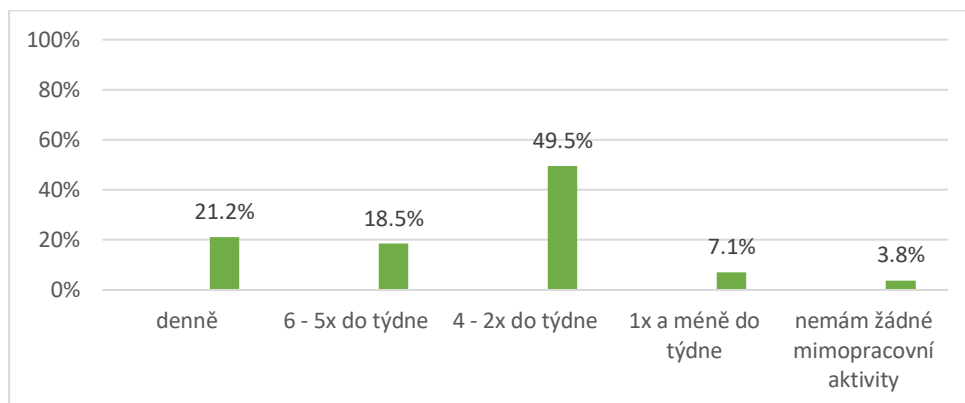


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 22: Jak často se věnujete svým mimopracovním aktivitám?

Nejvíce se policisté a policistky věnují svým mimopracovním aktivitám 4 až 2x do týdne, denně se jim věnuje 21,2 % (39) a 3,8 % (7) nemá mimopracovní aktivity žádné.

Graf 19: Četnost mimopracovních aktivit respondentů

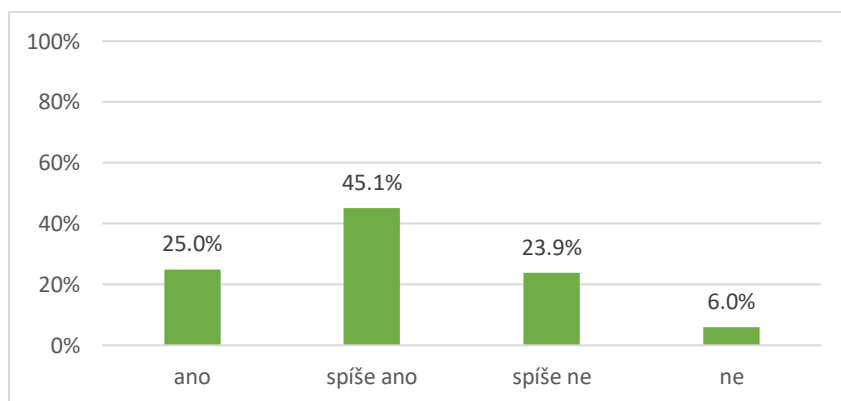


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 23: Myslíte si, že dokážete dostatečně mentálně odpočívat?

Přestože v otázce č. 20 uvedlo 79,9 % (147) respondentů, že se věnují i jiným činnostem než práci, tak pouze 25 % (46) dotázaných si myslí, že dokáže plně mentálně odpočívat a 45,1 % (83) z nich to dokáže částečně. Zbylí respondenti si myslí, že to spíše, nebo vůbec nedokáží.

Graf 20: Schopnost respondentů mentálně odpočívat

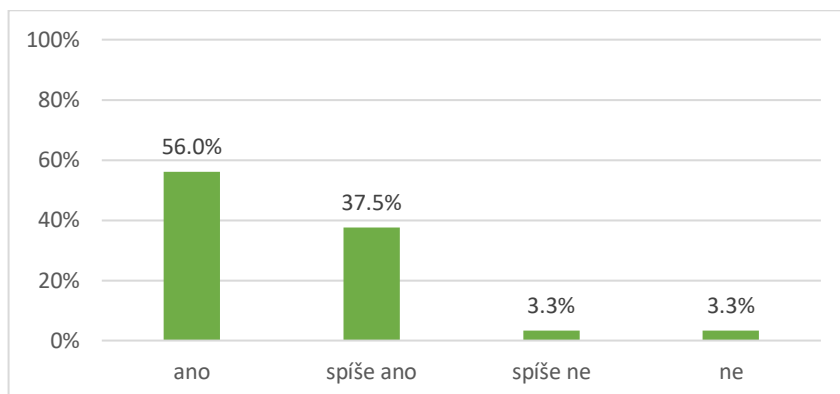


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 24: Podporují Vás blízcí přátelé ve Vašem povolání?

Další otázka se zaměřuje na podporu v zaměstnání od blízkých, kterou dle grafu 21 získává většina z nich.

Graf 21: Podpora od blízkých v rámci povolání respondentů

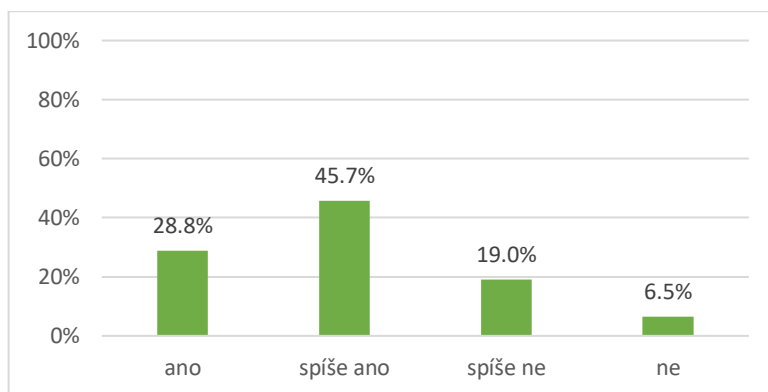


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 25: Máte na pracovišti prostor k řešení problémů?

Na pracovišti se člověk setkává s mnoha problémy, které je potřeba řešit. Z celkového počtu dotázaných 28,8 % (53) a 45,7 % (84) policistů a policistek uvedlo, že má v zaměstnání prostor k řešení potíží, naopak 19 % (35) a 6,5 % (12) tuto možnost spíše nemají.

Graf 22: Prostor pro řešení problémů

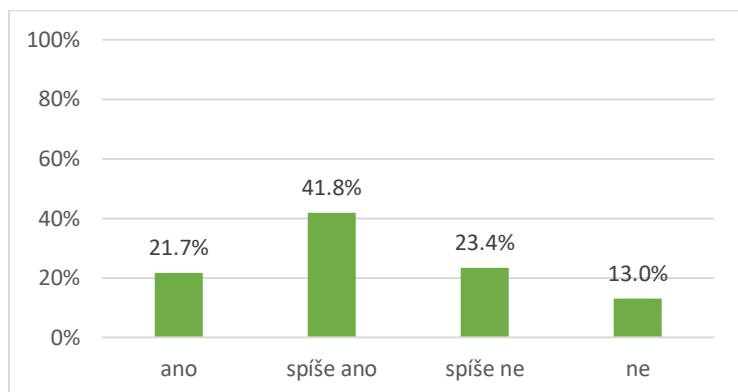


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 26: Dokáže vedení ocenit Vaši práci a výkon?

Na otázku, zda vedení dokáže ocenit výkon policisty/policistky odpovědělo 21,7 % (40) ano a 41,8 % (77) spíše ano. Přestože se jedná o nadpoloviční většinu, tak rozdíl není tolik markantní, jelikož celkem 36,4 % (67) dotázaných, což je rozdíl 5,4 % (10), si nemyslí, že by za svou práci byli dostatečně oceňováni.

Graf 23: Ocenění práce respondentů

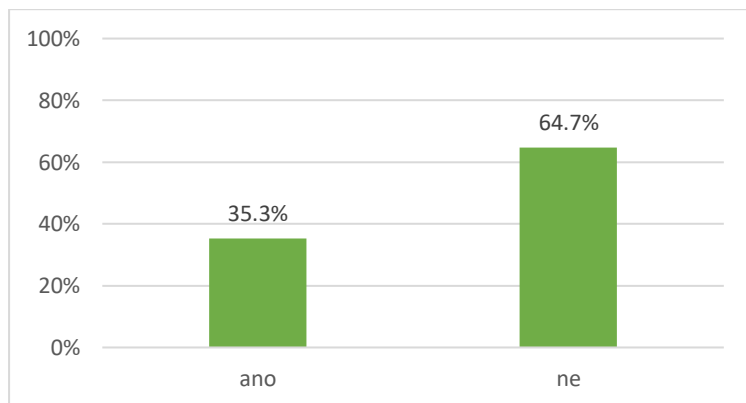


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 27: Máte na oddělení místnost určenou ke krátkému odpočinku?

Otázkou č. 27 bylo zjišťováno, jestli respondenti mají na oddělení místnost sloužící k odpočinku. Graf 24 znázorňuje rozdíl o 29,4 % (54) respondentů ve prospěch těch, kteří ve svém zaměstnání takový prostor mají.

Graf 24: Místnost k odpočinku



Zdroj: vlastní zpracování



### 4.3 Testování hypotéz a následná interpretace

Testování hypotéz je základním krokem ve vědeckém výzkumu, který umožňuje ověřit platnost či neplatnost stanovených tvrzení. Jednotlivé hypotézy byly ověřovány pomocí chí-kvadrát testu nezávislosti v kontingenčních tabulkách. Pro vyhodnocení dat je nutné si určit hladinu významnosti, která byla pro tuto práci zvolena na úrovni  $\alpha = 0,05$ . Konkrétní postup je detailněji popsán v kapitole 2.2 s názvem Metodika.

Pro ucelenost práce je potřeba dodat, že díky dotazníkové otázce č. 5 (U následujících tvrzení uveďte, jak často máte v zaměstnání níže uvedené pocity) byl zjištěn počet respondentů mající nebo nemající předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření a s těmito údaji se v rámci této otázky dále pracuje u ověřování hypotéz.

#### 4.3.1 Otázka č. 1

Otázka č. 1: Má věk respondentů spojitost s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření?

H<sub>0</sub>: Věk respondentů nesouvisí s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

H<sub>1</sub>: Věk respondentů souvisí s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

První hypotéza má za cíl zjistit, zda existuje vzájemná provázanost mezi předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření a věkem respondenta. K tomuto zjištění byly využity otázky č. 2 (Věk) a č. 5 (U následujících tvrzení uveďte, jak často máte v zaměstnání níže uvedené pocity) z dotazníkového šetření.

Hypotéza byla ověřována chí-kvadrát testem a aby byly splněny podmínky pro jeho použití tak byl spojen počet lidí ve věku 60 a více s osobami ve věku 50 – 59 let, do kategorie 50 let a více. V dotazníkovém šetření se vyskytl pouze jeden respondent starší 60 let, tudíž sloučení nepředstavuje žádný problém.

Tabulka 3: Hypotéza č. 1 (pozorované a očekávané četnosti)

Pozorované četnosti					
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Věk				
	18 - 29	30 - 39	40 - 49	50 a více	Celkový součet
Ne	29	33	32	15	109
Ano	27	14	27	7	75
Celkový součet	56	47	59	22	184
Očekávané četnosti; $p = 0,174$					
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Věk				
	18 - 29	30 - 39	40 - 49	50 a více	Celkový součet
Ne	33,174	27,842	34,951	13,033	109
Ano	22,826	19,158	24,049	8,967	75
Celkový součet	56	47	59	22	184

Zdroj: vlastní zpracování

V tabulce 3 můžeme vidět, že hodnota  $p$  (0,174) je větší než 0,05, což znamená že potvrzujeme  $H_{01}$  a nebyla tak prokázána statistická významnost mezi výše uvedenými proměnnými. Na základě výsledku testované hypotézy můžeme odpověď na položenou otázku, tak že věk respondentů nesouvisí s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

#### 4.3.2 Otázka č. 2

Otázka: Má délka výkonu služby souvislost s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření?

$H_{02}$ : Délka výkonu služby nesouvisí s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

$H_{12}$ : Délka výkonu služby souvisí s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

Tato hypotéza má za cíl zjistit, zda má délka výkonu služby souvislost s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření. Ke stanovení odpovědi byly použity otázky č. 4 (Délka Vaší praxe u policie) a č. 5 (U následujících tvrzení uveďte, jak často máte v zaměstnání níže uvedené pocity).

Tabulka 4: Hypotéza č. 2 (pozorované a očekávané četnosti)

Pozorované četnosti						
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Délka Vaší praxe u policie					
	méně než 5 let	6 - 10 let	11 - 15 let	16 - 20 let	21 let a více	Celkový součet
Ne	29	18	8	19	35	109
Ano	21	18	9	8	19	75
Celkový součet	50	36	17	27	54	184
Očekávané četnosti; p = 0,351						
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Délka Vaší praxe u policie					
	méně než 5 let	6 - 10 let	11 - 15 let	16 - 20 let	21 let a více	Celkový součet
Ne	29,619	21,326	10,071	15,995	31,989	109
Ano	20,380	14,674	6,929	11,005	22,011	75
Celkový součet	50	36	17	27	54	184

Zdroj: vlastní zpracování

Díky použití chí-kvadrátu byla zjištěna hodnota  $p$  (0,351), která je větší než 0,05. Potvrzujeme tedy na 5% hladině významnosti nulovou hypotézu a zamítáme hypotézu alternativní. Odpovědí na otázku tedy je, že délka praxe nemá souvislost s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

#### 4.3.3 Otázka č. 3

Otázka: Mají vztahy na pracovišti vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření?

$H_{03}$ : Vztahy s kolegy/kolegyněmi nemají vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

$H_{13}$ : Vztahy s kolegy/kolegyněmi mají vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření

Za účelem testování hypotézy č. 3 hledající souvislost mezi vztahy s kolegy a předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření byly využity odpovědi z otázek č. 5

(U následujících tvrzení uveďte, jak často máte v zaměstnání níže uvedené pocity) a č. 6 (Vycházíte se všemi kolegy/kolegyněmi na Vašem oddělení?).

V dotazníkovém šetření odpovědělo 39,1 % (72) respondentů, že se spolupracovníky vychází, 53,8 % (99) uvedlo, že s nimi spíše vychází a 6 % (11) spíše ne a 1,1 % (2) s nimi nemají dobré vztahy vůbec. Pro splnění podmínek chí-kvadrát testu byly kladné a záporné odpovědi u otázky č. 6 sloučeny.

Tabulka 5: Hypotéza č. 3 (pozorované a očekávané četnosti)

Pozorované četnosti			
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Vycházíte se všemi kolegy/kolegyněmi na Vašem oddělení?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	2	107	109
Ano	11	64	75
Celkový součet	13	171	184
Očekávané četnosti; p = 0,001			
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Vycházíte se všemi kolegy/kolegyněmi na Vašem oddělení?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	7,701	101,299	109
Ano	5,299	69,701	75
Celkový součet	13	171	184

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 5 nám ukazuje, že hodnota p (0,001) je menší než 0,05. Tím pádem se prokázala celkem silná statistická významnost a nulovou hypotézy můžeme zamítnout.

H0<sub>4</sub>: Vztahy s vedoucím/nadřízeným nemají vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

H1<sub>4</sub>: Vztahy s vedoucím/nadřízeným mají vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

Odpovědi z dotazníkových otázek č. 5 (U následujících tvrzení uveďte, jak často máte v zaměstnání níže uvedené pocity) a č. 7 (Vycházíte se svým vedoucím/nadřízeným?)

nám pomohly zjistit, zda mají vztahy s nadřízeným vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

U obou otázek byla v dotazníkovém šetření možnost zvolit ze čtyř odpovědí (ano, spíše ano, ne, spíše ne). Kvůli splnění podmínek pro použití chí-kvadrát testu byly kladné a záporné odpovědi opět sloučeny.

Tabulka 6: Hypotéza č. 4 (pozorované a očekávané četnosti)

Pozorované četnosti			
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Vycházíte se svým vedoucím/nadřízeným?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	3	106	109
Ano	14	61	75
Celkový součet	17	167	184
Očekávané četnosti; $p = 0,0002$			
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Vycházíte se svým vedoucím/nadřízeným?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	10,071	98,929	109
Ano	6,929	68,071	75
Celkový součet	17	167	184

Zdroj: vlastní zpracování

Dle statistického testování se zde podařilo zjistit statistickou významnost, jelikož hodnota  $p$  (0,0002) je menší než 0,05.

Na začátku této podkapitoly byla položena otázka, zda mají vztahy na pracovišti vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření. Na základě otestovaných hypotéz můžeme s přehledem říci, že celkové vztahy v zaměstnání se velkou měrou podílí na míře syndromu vyhoření.

Tento závěr není na základě předešlých výsledku tolik překvapivý. V dotazníkové části jsme se dozvěděli, že převážná většina respondentů má dobré vztahy s kolegy i s nadřízenými. Zároveň bylo zjištěno, že předpoklady k syndromu vyhoření má pouze 40,8 % (75) dotázaných, což představuje méně než polovinu. Teoretická část práce nám také ukázala, že udržování pozitivních vztahů ve svém okolí slouží jako správná cesta k duševnímu zdraví.

#### 4.3.4 Otázka č. 4

Otázka: Mají předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření vliv na pracovní výkon?

H0<sub>5</sub>: Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření neovlivňují jednání s klienty.

H1<sub>5</sub>: Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření ovlivňují jednání s klienty.

Dalšími testovanými položkami byly odpovědi na otázky č. 5 (U následujících tvrzení uveďte, jak často máte v zaměstnání níže uvedené pocity) a č. 11 (Jednáte s klienty vždy na profesionální úrovni?).

Opět k sobě byly spojeny kladné a záporné škály z důvodu použití chí-kvadrát testu. Po sloučení bylo zjištěno, že 94 % (173) dotázaných vždy jedná s klienty na profesionální úrovni a u pouhých 6 % (11) tomu tak není.

Tabulka 7 ukazuje, že jedna očekávaná četnost je menší než 5. Nicméně, vzhledem k tomu, že se jedná o čtyřpolní tabulku a výběrový soubor má rozsah větší než 40 ( $n = 184$ ) jsme oprávněni použít chí-kvadrát test nezávislosti.

Tabulka 7: Hypotéza č. 5 (pozorované a očekávané četnosti)

Pozorované četnosti			
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Jedná s klienty vždy na profesionální úrovni?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	3	106	109
Ano	8	67	75
Celkový součet	11	173	184
Očekávané četnosti; $p = 0,026$			
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Jedná s klienty vždy na profesionální úrovni?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	6,516	102,484	109
Ano	4,484	70,516	75
Celkový součet	5	106	184

Zdroj: vlastní zpracování

Vliv předpokladů ke vzniku syndromu vyhoření na jednání s klienty byl u daného souboru respondentů statisticky prokázán, jelikož zjištěná hodnota  $p$  (0,026) je menší než 0,05.

H<sub>06</sub>: Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření nemají vliv na pečlivost administrativní práce.

H<sub>16</sub>: Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření mají vliv na pečlivost administrativní práce.

Zda mají předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření vliv na pečlivost administrativní práce, nám pomohly zjistit odpovědi na otázky č. 5 (U následujících tvrzení uveďte, jak často máte v zaměstnání níže uvedené pocity) a č. 14 (Dáváte si záležet na administrativních činnostech?) z dotazníkového šetření.

Tak jako v celé výzkumné části, tak i tady byl opět použit chí-kvadrát nezávislosti a pro splnění jeho podmínek byly u otázky č. 14 spojeny všechny kladné odpovědi dohromady a stejně tak i záporné.

Tabulka 8: Hypotéza č. 6 (pozorované a očekávané četnosti)

Pozorované četnosti			
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Dáváte si záležet na administrativních činnostech?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	7	102	109
Ano	7	68	75
Celkový součet	14	170	184
Očekávané četnosti; $p = 0,464$			
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Dáváte si záležet na administrativních činnostech?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	8,293	100,707	109
Ano	5,707	69,294	75
Celkový součet	14	170	184

Zdroj: vlastní zpracování

Za pomoci statistického testování byla zjištěna hodnota  $p$  (0,464), díky čemuž na 5% hladině významnosti můžeme potvrdit nulovou hypotézu a zamítnout hypotézu alternativní.

H0<sub>7</sub>: Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření neovlivňují vstřícnost ke klientům.

H1<sub>7</sub>: Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření ovlivňují vstřícnost ke klientům.

K testování výše zmíněné hypotézy byla opět využita otázka č. 5 (U následujících tvrzení uveďte, jak často máte v zaměstnání níže uvedené pocity) s otázkou č. 15 (Snažíte se vždy vyjít klientům vstříc?)

Výzkumné šetření ukázalo, že 28,8 % (53) policistů a policistek na otázku č. 15 uvedlo kladnou odpověď, 65,2 % (120) spíše kladnou, 3,3 % (6) spíše zápornou a 2,7 % (5) zápornou. Pro přehlednost a možnost využití chí-kvadrátu byly pozitivní a negativní odpovědi sloučeny.

V tabulce 9 byla identifikována situace, kde jedna očekávaná frekvence je menší než 5. Nicméně, díky tomu, že naše čtyřpolní tabulka vychází z výběrového souboru o velikosti více než 40 ( $n = 184$ ), můžeme bezpečně použít chí-kvadrát nezávislosti.

Tabulka 9: Hypotéza č. 7 (pozorované a očekávané četnosti)

Pozorované četnosti			
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Snažíte se vždy vyjít klientům vstříc?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	4	105	109
Ano	7	68	75
Celkový součet	11	173	184
Očekávané četnosti; $p = 0,111$			
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	Snažíte se vždy vyjít klientům vstříc?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	6,516	102,484	109
Ano	4,484	70,516	75
Celkový součet	11	173	184

Zdroj: vlastní zpracování



Na základě hodnoty  $p(0,111)$  větší než 0,05 potvrzujeme nulovou hypotézu. Tudíž mezi předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření a vstřícnosti ke klientům není vzájemná závislost.

Určit odpověď na otázku, zda mají předpoklady vzniku syndromu vyhoření vliv na pracovní výkon policistů a policistek, není vůbec jednoduché. Výsledky z předešlých tří hypotéz se v určité části rozcházejí. Prokázalo se, že vliv přicházejícího syndromu vyhoření nemá vliv na úřední povinnosti, jako jsou administrativní činnosti. Rozpor nastává v situaci, kdy příslušník PČR jedná s klienty. Na základě analýzy jsme došli k závěru, že předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření ovlivňují to, zda policisté jednají s obyvateli na profesionální úrovni, ačkoliv jejich vstřícnost nikoliv.

#### **4.3.5 Otázka č. 5**

Otázka: Disponují příslušníci PČR dostatečnou prevencí před syndromem vyhoření?

H0<sub>8</sub>: Schopnost mentálně odpočívat není ovlivněna tím, jak často provádějí mimopracovní aktivity.

H1<sub>8</sub>: Schopnost mentálně odpočívat je ovlivněna tím, jak často provádějí mimopracovní aktivity.

Na provázanost schopnosti mentálně odpočívat a četností mimopracovních aktivit nám pomohly najít odpověď otázky č. 22 (Jak často se věnujete svým mimopracovním aktivitám?) a č. 23 (Myslíte si, že dokážete dostatečně mentálně odpočívat?) z provedeného dotazníkového šetření.

Jelikož je potřeba splnit podmínky chí-kvadrát testu, tak musely být některé možnosti sloučeny. Konkrétně u otázky č. 22 byly spojeny kladné a záporné odpovědi a u otázky č. 23 byla spojena dohromady možnost „nemám žádné mimopracovní aktivity“ s možností „1x a méně do týdne“.

Tabulka 10: Hypotéza č. 8 (pozorované a očekávané četnosti)

Pozorované četnosti					
Myslíte si, že dokážete dostatečně mentálně odpočívat?	Jak často se věnujete svým mimopracovním aktivitám?				
	1x do týdne nebo vůbec	2 - 4x do týdne	5 - 6x do týdne	Denně	Celkový součet
Ne	16	21	8	10	55
Ano	4	70	26	29	129
Celkový součet	20	91	34	39	184
Očekávané četnosti; p = 0, 000006					
Myslíte si, že dokážete dostatečně mentálně odpočívat?	Jak často se věnujete svým mimopracovním aktivitám?				
	1x a méně do týdne	2 - 4x do týdne	5 - 6x do týdne	Denně	Celkový součet
Ne	5,978	27,201	10,163	11,658	55
Ano	14,022	63,799	23,837	27,342	129
Celkový součet	20	91	34	39	184

Zdroj: vlastní zpracování

Z testované hypotézy vyplývá, že schopnost mentálně odpočívat má velmi silnou provázanost s četností provádění mimopracovních aktivit. Hodnota p (0,000006) je o mnoho menší než 0,05 a na základě toho můžeme s vážností zamítnout nulovou hypotézu.

H<sub>0</sub>: Schopnost mentálně odpočívat není ovlivněna tím, zda mají zaměstnanci prostor k řešení problémů na pracovišti.

H<sub>1</sub>: Schopnost mentálně odpočívat je ovlivněna tím, zda mají zaměstnanci prostor k řešení problémů na pracovišti.

K dalšímu testování posloužily otázky č. 23 (Myslíte si, že dokážete dostatečně mentálně odpočívat?) a č. 25 (Máte na pracovišti prostor k řešení problému?).

U obou použitých otázek byly z důvodu splnění chí-kvadrát podmínek sloučeny negativní a pozitivní odpovědi dohromady. Kladnou odpověď u dotazu č. 23 uvedlo 66,1 % (129) respondentů a negativně se jich vyjádřilo 29,9 % (55). Obdobně tomu je u otázky č. 23, kde možnost „ano“ nebo „spíše ano“ zvolilo 74,5 % (137) dotázaných a opačné možnosti vybralo 25,5 % (47) osob.

Tabulka 11: Hypotéza č. 9 (pozorované a očekávané četnosti)

Pozorované četnosti			
Myslíte si, že dokážete dostatečně mentálně odpočívat?	Máte na pracovišti prostor k řešení problémů?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	24	31	55
Ano	23	106	129
Celkový součet	47	137	184
Očekávané četnosti; $p = 0,0002$			
Myslíte si, že dokážete dostatečně mentálně odpočívat?	Máte na pracovišti prostor k řešení problémů?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	14,049	40,951	55
Ano	32,951	96,049	129
Celkový součet	47	137	184

Zdroj: vlastní zpracování

Hodnota  $p$  (0,0002) je menší než 0,05 zamítáme tedy na 5% hladině významnosti nulovou hypotézu. Lze tedy konstatovat, že se podařilo prokázat souvislost mezi schopností mentálně odpočívat a prostorem pro řešení problémů na pracovišti.

$H_{010}$ : Schopnost mentálně odpočívat není ovlivněna tím, zda mají zaměstnanci na oddělení místnost určenou ke krátkému odpočinku.

$H_{110}$ : Schopnost mentálně odpočívat je ovlivněna tím, zda mají zaměstnanci na oddělení místnost určenou ke krátkému odpočinku.

Cílem poslední testované hypotézy bylo zjistit, zda má schopnost mentálně odpočívat provázanost s tím, jestli na pracovišti disponují místností pro odpočinek. Odpověď byla analyzována za pomoci otázek č. 23 (Myslíte si, že dokážete dostatečně mentálně odpočívat?) a č. 27 (Máte na oddělení místnost určenou ke krátkému odpočinku?).

Stejně jako u předešlého testování, tak i zde byla potřeba u otázky č. 23 sloučit odpovědi.

Tabulka 12: Hypotéza č. 12 (pozorované a očekávané četnosti)

Pozorované četnosti			
Myslíte si, že dokážete dostatečně mentálně odpočívat?	Máte na oddělení místnost určenou ke krátkému odpočinku?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	43	12	55
Ano	76	53	129
Celkový součet	119	65	184
Očekávané četnosti; $p = 0,012$			
Myslíte si, že dokážete dostatečně mentálně odpočívat?	Máte na oddělení místnost určenou ke krátkému odpočinku?		
	Ne	Ano	Celkový součet
Ne	35,571	19,429	55
Ano	83,429	45,571	129
Celkový součet	119	65	184

Zdroj: vlastní zpracování

Podobně jako v předchozí hypotéze, tak i zde je zjištěna hodnota  $p$  (0,012) menší než stanovená hladina významnosti 0,05 a tím se prokázala statistická významnost zkoumaných proměnných.

Na základě výsledků dotazníkového šetření je patrné, že příslušníci Policie České republiky na Vysočině disponují účinnými preventivními opatřeními proti syndromu vyhoření. Většina respondentů uvádí, že si udržují dobré vztahy jak doma, tak i na pracovišti, a že jim poskytují dostatečnou podporu. Navíc jsou schopni nalézt mentální odpočinek, což potvrzují výše otestované hypotézy, jež ukázaly, že schopnost uvolnit si mysl od pracovních povinností je ovlivněna různými faktory, včetně mimopracovních aktivit a pracovního prostředí, které jsou v celkovém kontextu považovány za dostatečné a uspokojivé.

#### 4.3.6 Shrnutí výsledků testovaných hypotéz

Pro přehlednost byly otestované hypotézy z předešlé kapitoly vloženy do tabulky 13, ze které je zároveň možné vyčíst, zda bylo dané tvrzení potvrzeno či nikoliv. Z celkových deseti hypotéz bylo prokázáno pět předpokladů, především v oblasti vztahů respondentů a mentálního zdraví.

Tabulka 13: Přehled otestovaných hypotéz

Věk respondentů souvisí s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.	NEPOTVRZENO
Délka výkonu služby souvisí s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.	NEPOTVRZENO
Vztahy s kolegy/kolegyněmi mají vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření	POTVRZENO
Vztahy s vedoucím/nadřízeným mají vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.	POTVRZENO
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření ovlivňují jednání s klienty.	POTVRZENO
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření mají vliv na pečlivost administrativní práce.	NEPOTVRZENO
Předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření ovlivňují vstřícnost ke klientům.	NEPOTVRZENO
Schopnost mentálně odpočívat je ovlivněna tím, jak často provádějí mimopracovní aktivity.	POTVRZENO
Schopnost mentálně odpočívat je ovlivněna tím, zda mají zaměstnanci prostor k řešení problémů na pracovišti.	POTVRZENO
Schopnost mentálně odpočívat je ovlivněna tím, zda mají zaměstnanci na oddělení místnost určenou ke krátkému odpočinku	POTVRZENO

Zdroj: vlastní zpracování

## 5 Výsledky a diskuze

Pro dosažení stanovených cílů bylo sestaveno celkem pět otázek, na základě kterých byly vytvořeny hypotézy. Tato struktura umožnila systematické ověření předpokladů a získání odpovědí na klíčové otázky v rámci výzkumu. Odpovědi na tyto hypotézy následně poskytly relevantní informace a umožnily vyvození závěrů souvisejících s hlavními cíli studie.

První otázka zkoumala souvislost mezi věkem respondentů a jejich předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření. Respondenti byli rozděleni do několika věkových kategorií, přičemž zjištění ukázalo, že věkové rozložení bylo relativně vyvážené: 30,4 % (56) bylo ve věku 18–29 let, 25,5 % (47) ve věku 30–39 let, 32,1 % (59) ve věku 40–49 let, 11,4 % (21) ve věku 50–59 let a pouze jedna osoba byla ve věku 60 let a více. Analýza hypotézy však neprokázala žádnou významnou souvislost mezi věkem a předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření.

Další otázka se zaměřovala na provázanost délky výkonu služby s předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření. Nejvíce respondentů uvedlo, že jsou u policie již 21 let a více, konkrétně 29,3 % (54), a druhou nejpočetnější skupinou byli policisté a policistky s méně než 5 lety služby, což odpovídalo 27,2 % (50). Dále následovala skupina s délkou praxe 6–10 let, kterou uvádělo 19,6 % (36), poté 16–20 let 14,7 % (27), a nejméně lidí mělo praxi v rozmezí 11–15 let, a to 9,2 % (17). Ověření hypotézy však neukázalo žádnou souvislost mezi délkou praxe a předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření. Toto zjištění je poměrně překvapivé, neboť literatura naznačovala, že s delším působením u policie vzrůstá riziko syndromu vyhoření. Na základě provedeného výzkumu však vyplývá, že délka praxe nemá významný vliv na vznik tohoto syndromu.

Třetím předpokladem byla zkoumána provázanost mezi vztahy na pracovišti, konkrétně mezi vedoucím a kolegy/kolegyněmi, a předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření. K tomuto účelu byly navrženy dvě hypotézy, jež vedly ke stejným závěrům. Zjistilo se, že vztahy na pracovišti mají vliv na předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření. Tento výsledek nebyl překvapivý, neboť, jak uvádí Stock (2010), lidé náchylní k syndromu vyhoření často nemají rozvinuté sociální vztahy nebo udržují na pracovišti silné negativní interakce, což dále ovlivňuje jejich pracovní výkonnost.

Čtvrtá otázka se zabývala vlivem předpokladů ke vzniku syndromu vyhoření na pracovní výkon. Ke zjištění odpovědi byly použity tři hypotézy, avšak jejich výsledky

se lišily. Z analýzy vyplývá, že předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření nemají vliv na to, jak respondenti plní své administrativní povinnosti ani na jejich vstřícnost vůči klientům. Na druhou stranu však mají vliv na profesionální jednání policistů a policistek ve vztahu k jejich klientům.

Posledním zkoumaným předpokladem bylo zjištění, zda policisté ČR disponují dostatečnou prevencí proti syndromu vyhoření a jakým způsobem je ovlivněna jejich schopnost mentálně odpočívat. Z analýzy tří hypotéz vyplývá, že schopnost mentálně odpočívat je ovlivněna četností mimopracovních aktivit, dostupností prostoru k řešení problémů na pracovišti a možností krátkého odpočinku ve vymezené místnosti. Výsledky dotazníkového šetření ukazují, že policisté a policistky disponují poměrně silnými opatřeními k prevenci syndromu vyhoření. Téměř 91 % respondentů provozuje mimopracovní aktivity, denně se jim věnuje 22,2 % (39) a 49,5 % (91) je vykonává 4x – 2x týdně. Většina respondentů také uvedla, že si udržují pozitivní vztahy doma i na pracovišti, dostávají dostatečnou podporu a jsou schopni mentálně odpočívat. Všechny tyto faktory jsou klíčové pro prevenci syndromu vyhoření.

Na základě výzkumného šetření bylo zjištěno, že pouze 40,8 % (75) z celkového počtu dotázaných policistů a policistek působících v Kraji Vysočina mají předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření. Je pozoruhodné, že policisté nejsou tak často postiženi tímto syndromem, přestože jejich práce je náročná a vystavují se mnoha stresovým a náročným situacím. K určení, zda respondenti mají předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření, autorka vytvořila otázky na základě studia literatury. Nicméně pro další výzkum by bylo vhodné zvážit využití existujících testů, které jsou běžně používány k identifikaci syndromu vyhoření. Jedním z takových testů je Burnout podle Maslachové (MBI), který je široce využíván v praxi (Honzák, Cibulka, Pilátová, 2019).

Autorka dále zdůrazňuje fakt, který ji v rámci zpracování dotazníkového šetření velmi zaujal. Zjištění, že 58,2 % (107) respondentů uvedlo, že prošlo traumatizujícím zážitkem, ale pouze 4,3 % (8) z nich někdy vyhledalo odbornou pomoc, je velmi významné. Zároveň je pozoruhodné, že naprostá většina respondentů uvádí, že péče o psychiku je důležitá. Vycházíme-li z tohoto poznatku autorka navrhuje doporučení pro praxi, aby policejní nadřízení šířili osvětu o tom, že péče o psychické zdraví je zásadní a není žádnou ostudou vyhledat odbornou pomoc. Tímto by se mohla snížit stigma spojená s hledáním podpory v oblasti duševního zdraví a podpořila se otevřenější a zdravější pracovní kultura mezi policisty.

Na základě provedené diplomové práce a získaných poznatků lze formulovat několik dalších doporučení pro praxi v oblasti stresu, syndromu vyhoření a duševní hygieny mezi policisty a policistkami.

- Poskytnutí odborné podpory a poradenství: Policejní sbory by měly zajistit dostupnost odborné podpory a poradenství pro příslušníky policie potýkající se se stresem nebo projevy syndromu vyhoření. Tato podpora by měla být poskytována anonymně a bez obav z možných následků.
- Školení a osvěta: Pravidelná školení a osvěta zaměřená na zvládání stresu, péči o duševní zdraví a prevenci syndromu vyhoření by měla být nedílnou součástí profesního rozvoje policistů. Tato školení by měla poskytovat konkrétní dovednosti a strategie pro zvládání náročných situací.
- Podpora týmová spolupráce: Vytváření podpůrného a respektujícího pracovního prostředí, které podporuje otevřenou komunikaci a týmovou spolupráci, může snížit riziko vzniku syndromu vyhoření. Policisté by měli být povzbuzováni k vzájemné podpoře a sdílení emocí.
- Regulace pracovního prostředí: Policejní řídicí orgány by měli zajistit, aby pracovní prostředí bylo co nejzdravější a méně stresující. To může zahrnovat optimalizaci pracovních postupů, rozumné rozložení pracovní doby a poskytování vhodného vybavení a technické podpory.
- Vyvážený životní styl: Podpora vyváženého zdravotního stylu, který zahrnuje čas na odpočinek, rekreační aktivity a péči o osobní zájmy, může pomoci policistům a policistkám udržet duševní rovnováhu a vyhnout se případnému vyhoření.
- Zvládání emocí: Práce s emocemi je pro policejní profesi klíčové. Efektivní regulace emocí umožňuje udržet klid a soustředění, což vede k lepšímu rozhodování a řešení problémů. K tomu napomáhají různé techniky, jako jsou dechová cvičení, meditace nebo terapie.
- Sledování a vyhodnocování: Pravidelné sledování a vyhodnocování úrovně stresu a příznaků vyhoření mezi příslušníky policie může pomoci zavčas přijmout adekvátní opatření pro prevenci a intervenci.



## 6 Závěr

Diplomová práce s názvem „Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena u příslušníků Policie ČR“ je rozdělena do dvou částí. V teoretické části jsou detailně popsány koncepty stresu, jeho typy a fyziologické reakce těla na stresové situace. Další kapitola se zabývá syndromem vyhoření, jeho definicí, vývojem a faktory přispívající k jeho vzniku. Nedílnou součástí je také pojednání o duševní hygieně a strategiích, které lze použít k prevenci a zvládnutí stresových situací. V rámci teoretické části je také podrobně rozebrána povaha policejní profese, včetně toho, jaké nároky na ni jsou kladeny, jaké jsou těžkosti spojené s výkonem tohoto povolání a jaká je role a identita policisty v rámci společnosti. Tato část poskytuje komplexní pohled na povahu práce policisty a na to, jaké výzvy a zátěže s sebou přináší.

Praktická část práce byla prováděna prostřednictvím dotazníkového šetření, jehož účastníky byli policisté a policistky působící v Kraji Vysočina. Do studie se zapojilo celkem 184 respondentů. Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, zda příslušníci Policie ČR vykazují příznaky syndromu vyhoření a zda jsou tyto příznaky ovlivněny dalšími faktory, jako je například věk nebo délka služby. Dále se výzkumná část snažila posoudit, zda policisté dostatečně pečují o své psychické zdraví a jaký vliv může mít pracovní prostředí na jejich duševní pohodu. Výsledky dotazníkového šetření byly následně analyzovány a zpracovány pomocí grafických metod a induktivní statistiky, což umožnilo identifikovat klíčové trendy a vzory chování a vnímání respondentů.

Na základě provedené analýzy a interpretace dat lze konstatovat, že příslušníci Policie ČR působící v Kraji Vysočina jsou vystaveni vysoké míře stresu v důsledku povahy jejich práce, často spojené s rizikem a konfrontací se závažnými situacemi. Tento stres může vést k rozvoji syndromu vyhoření, který může negativně ovlivnit jejich fyzické i duševní zdraví, pracovní výkonnost a osobní život. Navzdory tomu výzkumné šetření ukázalo, že respondenti disponují dostatečnou podporou, mimopracovními činnostmi a dalšími aspekty snižující riziko vzniku syndromu vyhoření.

Vzhledem k významu této problematiky je nezbytné přijmout opatření zaměřená na podporu duševního zdraví a prevenci syndromu vyhoření. Tato opatření by měla zahrnovat systematické školení v oblasti zvládnutí stresu a poskytování psychologické podpory. Důležitou roli by měla hrát také prevence a včasná identifikace příznaků syndromu vyhoření, aby bylo možné poskytnout dotyčným potřebnou pomoc včas.

Autorka věří, že výsledky diplomové práce mohou přispět k lepšímu porozumění problematice stresu a syndromu vyhoření u příslušníků Policie ČR působící nejenom v Kraji Vysočina a poskytnout podněty pro další výzkum a implementaci opatření zaměřených na ochranu duševního zdraví těchto profesionálů. Tento diplomový projekt může přinést užitek nejen policistům, ale také zaměstnancům ve veřejné správě. Jeho přínos spočívá v tom, že nabízí strategie, které mohou vést k dosažení duševní pohody a předejití syndromu vyhoření, což je klíčové jak pro policisty, tak pro zaměstnance ve veřejné správě. Tato práce by mohla posloužit jako základ pro zlepšení pracovních podmínek a kvality života.

## 7 Seznam použitých zdrojů

BASINKA, B. A. a A. M. DÁDERMAN. Work Values of Police Officers and Their Relationship With Job Burnout and Work Engagement. *Frontiers in Psychology*. 2019, 10 (442), s. 1-13.

BEDRNOVÁ, E. a D. PAUKNEROVÁ. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení, efektivní životní styl*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Management Press, 2015. ISBN 978-80-7261-381-6.

BEDRNOVÁ, Eva a NOVÝ, Ivan. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press, 2007. ISBN 978-80-7261169-0.

CIMICKÝ, J. *ABC proti stresu a psychickým nesnázím*. Brno: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3337-8.

ČÍRTKOVÁ, L. a J. SPURNÝ. Stres a policie. *Psychologie v ekonomické praxi*. 2001, 36 (1-2), s. 51-58.

ČÍRTKOVÁ, L. Sebevraždy a policejní profese. *Psychologie v ekonomické praxi*. 2005, 40 (3-4), s. 169–173.

ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4.

DENSKÝ, M. Proč vyhoří policista. *Psychologie Dnes*. 2006, 12 (7-8), s. 26-28.

EKSTEDT, M., M. SÖDERSTRÖM, T. ÄKERSTEDT a kol. Disturbed sleep and fatigue in occupation burnout. *Scandinavian journal of work, environment & health*. 2006, 32 (2), s. 121-131.

GARCÍA-RIVERA R. B., J. E. OLGUÍN-TIZNADO, M. F. ARANIBAR a kol. Burnout Syndrome in Police Officers and Its Relationship with Physical and Leisure Activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020, 17 (15), s. 1-17.

GRÜN, A. *Vyhoření: jak rozprout vlastní energii*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0587-6.

HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

- HENDL, Jan. *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat.* 3., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-482-3.
- HODAČOVÁ, L., J. ŠMEJKALOVÁ, H. SKALSKÁ a kol. Hodnocení pracovní psychické zátěže u zaměstnanců různých profesí. *Československá psychologie.* 2007, 51 (4), s. 335-336.
- HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření.* Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 978-80-7429-331-3.
- HONZÁK, R., CIBULKA, A. a A. PILÁTOVÁ. *Vyhořet může každý.* Praha: Vyšehrad, 2019. ISBN 978-80-7601-180-9.
- HUBER, J., H. BANKHOFER a E. HEWSON. *30 způsobů jak se zbavit stresu.* Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2486-7.
- HUČÍN, J. Když se práce stane noční můrou. *Psychologie dnes.* 2005, 11 (7-8), s. 11-15.
- IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres.* Praha: Alternativa, 1996. ISBN 80-85993-02-3.
- JANDOUREK, J. *Sociologický slovník.* Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.
- JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese.* Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-6.
- KÁBA, Bohumil a SVATOŠOVÁ, Libuše. *Statistické nástroje ekonomického výzkumu.* Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2012. ISBN 978-80-7380-359-9.
- KIRSCHMAN, E. *Život s policajtem: vše, co by měla rodina policisty vědět.* Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5342-3.
- KOLÁŘ, P. *Posilování stresem: cesta k odolnosti.* Praha: Euromedia Group, 2021. ISBN 978-80-242-7465-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví.* Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu.* Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3149-0.
- LOCHMANNOVÁ, A. *Veřejná správa: základy veřejné správy.* Prostějov: Computer Media, 2017. ISBN 978-80-7402-295-1.
- MAREK, Luboš. *Statistika pro ekonomy: aplikace.* Praha: Professional Publishing, 2005. ISBN 80-86419-68-1.

- MARTINUSSEN, M., A. M. RICHARDSEN a R. J. BURKE: Job demands, job resources, and burnout among police officers. *Journal of Criminal Justice*. 2007, 35 (3), s. 239-249.
- MINIRTH, F. B. *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. Praha: Návrat domů, 2011. ISBN 978-80-7255-252-8.
- NESVADBA, P. *Policejní etika*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2009. ISBN 978-80-7380-195-3.
- NEŠPOR, K. *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0827-3.
- NOVÝ, M. Psychologická pomoc po krizové události. *Psychologie dnes*. 2003, 9 (11), s. 28-30.
- PECÁKOVÁ, Iva. *Statistika v terénních průzkumech*. Praha: Professional Publishing, 2008. ISBN 978-80-86946-74-0.
- PEŠEK, R. a J. PRAŠKO. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.
- PETRUSEK, M., H. MAŘÍKOVÁ a A. VODÁKOVÁ. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-311-3.
- PILAŘOVÁ, I. *Základy psychologie práce a organizace pro policejní manažery*. Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-102-x.
- PLAMÍNEK, J. *Sebezpoznání, seberřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2008. Manažer. ISBN 978-80-247-2593-2.
- POMAHAČ, R. *Veřejná správa*. Praha: C.H. Beck, 2013. ISBN 978-80-7400-447-
- POSCHKAMP, T. *Vyhoření: rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0161-6.
- PRAŠKO, J., T. HÁJEK, B. PAŠKOVÁ a kol. *Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-811-2.
- PRIEB, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

QUEIRÓS, C., F. PASSOS, A. BÁRTOLO a kol. Job Stress, Burnout and Coping in Police Officers: Relationships and Psychometric properties of the Organizational Police Stress Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020, 17 (18), s. 1-19.

QUEIRÓS, C., M. KAISELER a A. L. DE SILVA. Burnout as predictor of aggressivity among police officers. *European Journal of Policing Studies*. 2013, 1 (2), s. 110-135.

ROHWETTER, A. *Únava ze soucitu: jak předcházet vyčerpání v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1891-3

SELYE, H. Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*. 1950, 1 (4667), s. 1383-1392.

SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-369-7.  
STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5

ŠTEINBACH, M. *30 let Policie České republiky*. Praha: Policejní prezidium ČR, 2021. ISBN 978-80-908139-0-8.

ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi 3: stres, frustrace a konflikty*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1527-8.

ŠTIKAR, J. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.

TRUCKENBRODT, N. *Stres? Neznám!/: jak si efektivně zorganizovat práci a nepodlehnout stresu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1688-7.

VYMĚTAL, Š. Psychologická péče o policisty. *Psychologie dnes*. 2003, 9 (7-8), s. 6.

WAGNEROVÁ, I. *Psychologie práce a organizace*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3701-0.

## **Zákony**

Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů [online]. [cit. 2023-06-15]. Dostupné z: [http:// www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361](http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361)

Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky [online]. [cit. 2023-06-15]. Dostupné z: [http:// www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273](http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273)

## 8 Seznam obrázků, tabulek, grafů a zkratk

### 8.1 Seznam tabulek

Tabulka 1: Přehled o pohlaví, věku a vzdělání respondentů .....	51
Tabulka 2: Pocity respondentů v zaměstnání .....	52
Tabulka 3: Hypotéza č. 1 (pozorované a očekávané četnosti) .....	66
Tabulka 4: Hypotéza č. 2 (pozorované a očekávané četnosti) .....	67
Tabulka 5: Hypotéza č. 3 (pozorované a očekávané četnosti) .....	68
Tabulka 6: Hypotéza č. 4 (pozorované a očekávané četnosti) .....	69
Tabulka 7: Hypotéza č. 5 (pozorované a očekávané četnosti) .....	70
Tabulka 8: Hypotéza č. 6 (pozorované a očekávané četnosti) .....	71
Tabulka 9: Hypotéza č. 7 (pozorované a očekávané četnosti) .....	72
Tabulka 10: Hypotéza č. 8 (pozorované a očekávané četnosti) .....	74
Tabulka 11: Hypotéza č. 9 (pozorované a očekávané četnosti) .....	75
Tabulka 12: Hypotéza č. 12 (pozorované a očekávané četnosti).....	76
Tabulka 13: Přehled otestovaných hypotéz.....	77

### 8.2 Seznam grafů

Graf 1: Délka praxe respondentů u policie.....	52
Graf 2: Kolik respondentů má či nemá předpoklady ke vzniku syndromu vyhoření .....	53
Graf 3: Vztahy respondentů s kolegy/kolegyněmi .....	54
Graf 4: Vztahy respondentů s vedoucím/nadřízeným.....	54
Graf 5: Celkové vztahy respondentů na pracovišti .....	55
Graf 6: Podpora respondentů ze strany kolegů/kolegyně .....	55
Graf 7: Obtěžování klientů nezávažnými oznámeními .....	56
Graf 8: Profesionální jednání respondentů vůči klientům.....	56
Graf 9: Empatie respondentů vůči klientům.....	57
Graf 10: Vnímání problémů klientů jako vlastní .....	57
Graf 11: Administrativní činnost .....	58
Graf 12: Vstřícnost respondentů ke klientům.....	58
Graf 13: Vstřícnost respondentů vůči kolegům .....	59
Graf 14: Prožití traumatizujícího zážitku .....	59
Graf 15: Vyhledání odborné pomoci respondenty.....	60
Graf 16: Důležitost péče o psychické zdraví podle respondentů.....	60
Graf 17: Mimopracovní aktivity .....	61
Graf 18: Typy mimopracovních aktivit.....	61
Graf 19: Četnost mimopracovních aktivit respondentů .....	62
Graf 20: Schopnost respondentů mentálně odpočívat.....	62
Graf 21: Podpora od blízkých v rámci povolání respondentů .....	63
Graf 22: Prostor pro řešení problémů .....	63
Graf 23: Ocenění práce respondentů.....	64
Graf 24: Místnost k odpočinku .....	64



## **Přílohy**

<b>Příloha 1: Dotazník .....</b>	<b>90</b>
----------------------------------	-----------

## Příloha 1: Dotazník

Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena u příslušníků Policie ČR

### Příloha: dotazník

#### Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena u příslušníků Policie ČR

Dobrý den,

obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro mou diplomovou práci na téma „Stres, syndrom vyhoření a duševní hygiena u příslušníků Policie ČR.“

Vyplnění Vám zabere maximálně 15 minut a Vaše údaje jsou zcela anonymní.

Děkuji za Váš čas, který jste tomuto dotazníku věnovali.

Leona Franclová

#### 1 Pohlaví:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Žena  Muž

#### 2 Věk:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

18 - 29  30 - 39  40 - 49  50 - 59  60 a více

#### 3 Nejvyšší dosažené vzdělání:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

SŠ s výučním listem  SŠ s maturitní zkouškou  VOŠ  VŠ

#### 4 Délka Vaší praxe u policie:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než 5 let  
  6 - 10 let  
  11 - 15 let  
  16 - 20 let  
  21 let a více

#### 5 U následujících tvrzení uveďte, jak často máte v zaměstnání níže uvedené pocity. Zvolte jednu možnost na škále od 1 do 5.

Nápověda k otázce: *1 = nikdy; 2 = jednou za čas; 3 = občas; 4 = často; 5 = vždy*

	1	2	3	4	5
Jsem v práci pod tlakem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem vystavován/a psychicky náročným situacím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím bezmoc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem psychicky vyčerpán/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem tělesně vyčerpán/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem emocionálně vyčerpán/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je na mě kladeno příliš mnoho požadavků.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem v časové tísní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám obavy/strach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím se oceněný/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím se plný/á energie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám ze sebe dobrý pocit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prožívám dobrý den.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6 Vycházíte se všemi kolegy/kolegyněmi na Vašem oddělení?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

7 Vycházíte se svým vedoucím/nadřízeným?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

8 Řekl/a byste, že na Vašem oddělení obecně panují dobré vztahy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

9 Cítíte, že se Vám dostává dostatek podpory ze strany kolegů/kolegyně?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

10 Obtěžují Vás nezávažné (pro Vás nezajímavé) oznámení klientů?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

11 Jednáte s klienty vždy na profesionální úrovni?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

12 Dokážete být empatický/á ke klientům?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

13 Stane se, že některé problémy klientů vnímáte jako své vlastní?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

14 Dáváte si záležet na administrativních činnostech?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

15 Snažíte se vždy vyjít klientům vstříc?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

16 Snažíte se vždy vyjít kolegům vstříc?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

17 Prošel/a jste někdy v rámci povolání traumatizujícím zážitkem?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Ne

18 Vyhledal/a jste někdy odbornou pomoc?

Nápověda k otázce: *Odbornou pomocí se myslí psychologická, psychiatrická a lékařská pomoc, ať už formou terapie, poradenství či využití anonymní telefonní krizové linky apod.*

- Ano  Ne

19 Je podle Vás důležité, aby policisté dbali na péči o své psychické zdraví?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

20 Máte mimopracovní aktivitu, které se aktivně věnujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

21 O jaké mimopracovní aktivity se jedná?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Sport  Procházky  Hudba  Umění  Cestování  Čtení  
 Jiné

22 Jak často se věnujete svým mimopracovním aktivitám?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Denně  6 - 5x do týdne  4x - 2x do týdne  1x a méně do týdne  Nemám žádné mimopracovní aktivity

23 Myslíte si, že dokážete dostatečně mentálně odpočívat?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

24 Podporují Vás blízcí ve Vašem povolání?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

25 Máte na pracovišti prostor k řešení problémů?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

26 Dokáže vedení ocenit Vaši práci a výkon?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

27 Máte na oddělení místnost určenou ke krátkému odpočinku?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Ne